



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - Uniceub
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E DA SAÚDE - FACES

CACAU: O INGREDIENTE DOS DEUSES

Brasília

2015



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E DA SAÚDE - FACES

AMANDA BERNARDES BATISTA SILVA

FERNANDA DE CARVALHO E NEVES

ISABELLA ALVES DE OLIVEIRA

JUCELLY BARREIRA LAURINDO

LEONARDO MOURA DA SILVA

CACAU: O INGREDIENTE DOS DEUSES

Portfólio apresentado como pré-requisito para
conclusão da disciplina Estágio
Supervisionado do curso superior de
Tecnologia em Gastronomia da FACES –
UniCEUB.

Orientadora: Janaina Sarmento Bispo.

Brasília

2015

AMANDA BERNARDES BATISTA SILVA

FERNANDA DE CARVALHO E NEVES

ISABELLA ALVES DE OLIVEIRA

JUCELLY BARREIRA LAURINDO

LEONARDO MOURA DA SILVA

CACAU: O INGREDIENTE DOS DEUSES

Avaliação do portfólio apresentado como pré-requisito para conclusão da disciplina
Estágio Supervisionado do curso superior de Tecnologia em Gastronomia da FACES
- UniCEUB.

Brasília, 07 de dezembro de 2015.

Banca Examinadora:

MSc. Janaina Sarmento Bispo

Coordenadora/ Professora da disciplina de Estágio Supervisionado

Esp. Rodrigo Gonçalves Cabral

Examinador 1

MSc. Maria Cláudia da Silva

Examinador 2

MSc. Alessandra Santos dos Santos

Examinador 3

Dedicamos esse trabalho primeiramente aos nossos familiares e amigos que nos incentivaram a ir a diante. À Deus, aos nossos professores e todas as pessoas envolvidas que contribuíram direta e indiretamente nesse trabalho.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradecemos à Deus pela força e determinação dado a nós, aos familiares, que nessa árdua tarefa estiveram sempre presentes, nos incentivando e apoiando, e aos nossos professores com quem muito aprendemos e em quais nos espelhamos em busca de sermos os melhores profissionais possíveis.

Agradecemos ainda ao amigo e grande fotógrafo, Vini Goulart, que cedeu seu tempo e talento afim de enriquecer nosso trabalho com suas belíssimas fotos.

À Chef Tâmara Rolim que deste o início ajudou compartilhando conhecimentos e nobres sugestões de preparos que poderiam ser feitos diante desse rico ingrediente que é o cacau, nosso sincero agradecimento.

Ao amigo Rafael Faria e sua Boutique do Suco, que abriram suas portas e corações dividindo conosco essa paixão pela gastronomia e por esse divino ingrediente que é o cacau. Todo nosso amor e gratidão, Namastê.

À todos aqueles de alguma forma foram imprescindível para a realização desse trabalho, sendo através de palavras de apoio ou com uma enérgica torcida, à vocês todos nosso muito obrigado.

*“A verdadeira gastronomia está no
que você ainda vai criar”.*

(Chef Di Manno)

“Gastronomia é comer olhando pro céu”.

(Millôr Fernandes)

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo identificar as principais características do cacau e o seu uso na gastronomia, relatando a sua história desde a época em que o fruto era usado pelas civilizações pré-colombianas, a descoberta pelos espanhóis e o seu uso nos dias atuais. Destaca-se neste os tipos de cacau, os métodos de fabricação do chocolate através das sementes do cacau desde a colheita do fruto do cacau, a identificação dos tipos de sementes, o processo de fermentação e torrefação das sementes até a obtenção do fabrico final. No meio de critérios que serviram como base teórica pode-se destacar: a história do cacau na América e sua popularização na Europa e no mundo, a história do cacaueiro e seus diferentes tipos e a fabricação do chocolate.

Palavras-chave: Gastronomia; Cacau; Chocolate.

ABSTRACT

This research purpose is identify the mains characteristics of cacao and its use in gastronomy, pointing its use as fruit from pre-Colombians civilizations, discovery by Spanish and its use nowadays. Types of cacao, from methods of fabrication of chocolate by the seeds, of harvest of cacao fruit, identification of types of seeds, the process of fermentation and torrefaction of seed of cacao tree until its final product are stressed in this project. Important points such as cacao's history in America and popularization in Europe and all over the world, cacaos tree and its different types and chocolate's fabrication are highlighted.

Key-words: Gastronomy; Cacao; Chocolate.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: Ritual da corte espanhol.....	38
Figura 2: Primeiro prato.....	51
Figura 3: Segundo prato.....	53
Figura 4: Sobremesa.....	56
Figura 5: Sobremesa do primeiro teste	66
Figura 6: Prato principal do segundo teste.....	69

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	14
1 O CURSO DE GASTRONOMIA NO UNICEUB	15
1.1 Legislação e normas institucionais	15
1.1.1 Legislação RDC 216	15
1.1.1.1 <i>Higienização de instalações, equipamentos, móveis e utensílios</i>	<i>16</i>
1.1.1.2 <i>Manipuladores</i>	<i>17</i>
1.1.1.3 <i>Preparação do alimento</i>	<i>18</i>
1.1.2 Normas do Labocien	20
1.1.2.1 <i>Normas gerais</i>	<i>20</i>
1.1.2.2 <i>Segurança</i>	<i>20</i>
1.1.2.3 <i>Em caso de acidentes</i>	<i>21</i>
1.1.2.4 <i>Não é permitido</i>	<i>22</i>
2 INFORMAÇÕES SOBRE COZINHA BÁSICA	23
2.1 Cortes	23
2.1.1 Tipos de cortes	23
2.1.1.1 <i>Cebola</i>	<i>24</i>
2.1.1.2 <i>Tomate</i>	<i>24</i>
2.1.1.3 <i>Abobrinha e berinjela</i>	<i>24</i>
2.1.1.4 <i>Pimentão</i>	<i>24</i>
2.2 Facas	24
2.3 Tábuas	25
2.4 Fundos	26
2.4.1 Observações	26
2.5 Cocção	27
2.5.1 Modos de cocção	27
2.5.2 Tipos de cocção	28
2.6 Molhos	28
2.6.1 Molhos mãe	29
2.6.2 Molhos compostos	30
2.7 Caldo	30
2.8 Sopa	30
2.8.1 Sopas claras	31

2.8.2 Sopas espessas	31
2.9 Espessantes	31
2.10 Acompanhamentos aromáticos	33
3 CACAU: O INGREDIENTE DOS DEUSES.....	35
3.1 História do cacau	35
3.1.1 O cacau e as civilizações pré-colombianas.....	35
3.1.2 A chegada do cacau na Europa	37
3.1.3 O cacau no Brasil	39
3.1.4 A produção do cacau noutros continentes	39
3.2 Do cacau à produção de chocolate.....	40
3.2.1 O cacau	40
3.2.1.2 <i>Variedades do cacau</i>	40
3.2.2 Valor nutricional e uso medicinal.....	41
3.2.3 Popularização do chocolate e surgimento dos tabletes	42
3.2.4 O processamento das sementes de cacau	43
3.2.4.1 <i>Colheita e separação das sementes</i>	44
3.2.4.2 <i>Fermentação</i>	45
3.2.4.3 <i>Lavagem e secagem</i>	45
3.2.4.4 <i>Cacau em pó</i>	45
3.2.4.5 <i>Manteiga de cacau</i>	46
3.2.5 Fabricação do chocolate	46
3.2.5.1 <i>Tipos de chocolate</i>	48
4 O CACAU NO TRABALHO PRÁTICO	50
4.1 Primeiro prato.....	50
4.1.1 Ravióli.....	51
4.1.1.1 Queijo ricota	51
4.1.1.2 <i>Queijo parmesão</i>	52
4.1.1.3 <i>Queijo feta</i>	52
4.1.2 Laranja	52
4.2 Segundo prato	53
4.2.1 Cordeiro.....	54
4.2.1.1 <i>Castanha de baru</i>	54
4.2.2 Ganache de chocolate.....	55
4.2.3 Batata baroa.....	55

4.3 Sobremesa	56
4.3.1 Mousse	56
4.3.2 Chocolate branco	56
4.3.3 Brownie	56
4.3.3.1 <i>Morango</i>	57
4.3.3.2 <i>Pimenta malagueta</i>	57
4.3.4 Chocolate quente	57
4.3.4.1 <i>Cardamomo</i>	58
4.3.5 Macarrons	58
5 HARMONIZAÇÃO DOS VINHOS	60
5.1 Principal características das vinícolas escolhidas	61
6 TESTES PRÁTICOS	63
6.1 Primeiro teste	63
6.1.1 Entrada do primeiro teste	63
6.1.2 Prato principal do primeiro teste	65
6.1.3 Sobremesa do primeiro teste	66
6.2 Segundo teste	68
6.2.1 Entrada do segundo teste	68
6.2.2 Prato principal do segundo teste	69
6.2.3 Sobremesa do segundo teste	70
CONSIDERAÇÕES FINAIS	73
REFERÊNCIAS	75
GLOSSÁRIO	78
ANEXO A	80
Ficha técnica - Ravióli de cacau	80
ANEXO B	81
Ficha técnica - Molho de laranja	81
ANEXO C	82
Ficha técnica - Carré de cordeiro	82
ANEXO D	84
Ficha técnica - Chocolate com menta	84
ANEXO E	85
Ficha técnica - Purê de batata baroa	85
ANEXO F	86

Ficha técnica - Mousse de chocolate branco	86
ANEXO G	87
Ficha técnica - Brownie de chocolate com pistache	87
ANEXO H	88
Ficha técnica - Creme de morango com pimenta	88
ANEXO I	89
Ficha técnica - Chocolate quente	89
ANEXO J	90
Ficha técnica - Chantilly	90
ANEXO K	91
Ficha técnica - Macarrons	91
ANEXO L	92
Protocolo de experimento do primeiro teste	92
ANEXO M	97
Protocolo de experimento do segundo teste	97
ANEXO N	101
Protocolo de experimento do trabalho prático	101
ANEXO O	110
Plano de ataque do primeiro teste	110
ANEXO P	111
Plano de ataque do segundo teste	111
ANEXO Q	112
Plano de ataque do trabalho prático	112
ANEXO R	113
Ficha técnica de harmonização do primeiro prato	113
ANEXO S	114
Ficha técnica de harmonização do segundo prato	114
ANEXO T	115
Ficha técnica de harmonização da sobremesa	115
ANEXO U	116
Preparos finais	116

INTRODUÇÃO

Possuindo características das mais diversas formas e cores, mas ainda assim, preservando o seu sabor original inigualável: assim o cacau se caracteriza por possuir um formato genuíno diante todas as outras frutas possíveis. Desde os mais variados tamanhos, tons e texturas - o cacau juntamente com o chocolate - passou a fazer parte do vocabulário das pessoas.

O cacau é conhecido por movimentar a economia do país por meio de seu cultivo devido à grande fabricação, importação e alta produção devido às celebrações, este também é versátil e produzido em barras, tabletes, além de contribuir significativamente para a gastronomia.

A fim de sanar qualquer dúvida que venha a surgir sobre o tema abordado, realizou-se um estudo que está subdividido em grandes partes: a primeira apresenta informações básicas sobre as normas da instituição estudada acerca do curso de Gastronomia, abordando tópicos como orientações educacionais. Vale salientar que apesar de simples, o item descrito enfatiza pontos importantes e cruciais de um gastrônomo em seu local de trabalho. A segunda expõe detalhes sobre cozinha básica, enfatizando cortes, facas, tábuas, fundos, cocção, molhos, caldos, sopas, espessantes e acompanhantes aromáticos. Este tópico aborda todas as técnicas que devem constar no preparo do trabalho prático. A terceira enfatiza a história do cacau: desde seu surgimento, produção, processamento, diversos usos. Este item proporciona pontos importantes e marcantes na história da Gastronomia, pois menciona desde a primeira aparição até os dias atuais, informando as mudanças ocorridas ao longo do tempo. A quarta parte descreve a utilização do cacau no trabalho, detalhando a utilização desde em três importantes etapas: entrada, prato principal e sobremesa. Por fim, mas não menos importante, a harmonização de vinhos passa a ser vista de grande valia, onde aborda a combinação da bebida com os pratos escolhidos.

1 O CURSO DE GASTRONOMIA NO UNICEUB

O curso de Gastronomia do UniCEUB capacita seu aluno a atuar na gestão de restaurantes, nas áreas de gastronomia e alimentação. Ao aluno é dada a possibilidade de desenvolver um perfil ético e planejador, com domínio de habilidades e competências voltadas para o refinamento gastronômico (UniCEUB, 2015).

A coleta seletiva e reciclagem de lixo e o reaproveitamento de óleos usados são duas ações de desenvolvimento sustentável tomadas pelo curso de gastronomia no UniCEUB, transformando este um diferencial da instituição.

É notado, nos laboratórios de experimentos práticos, lixeiras distintas para o armazenamento de lixo orgânico e de lixo inorgânico, ambas identificadas. O lixo orgânico é destinado a reciclagem, como o plástico e o papel enquanto que o que é jogado no lixo orgânico passa por um processo de triagem, e os alimentos que podem sofrer compostagem são utilizados como adubo na própria horta da instituição, que produz ervas aromáticas, legumes, hortaliças e outros insumos que são utilizadas nos experimentos práticos nas disciplinas de gastronomia.

Seguindo as normas da vigilância sanitária, através de recipientes é recolhido os resíduos dos alimentos. O óleo que sobra é transformado em sabão, também, pela própria instituição. Pelo menos uma vez por semestre é feita uma oficina que repassa aos alunos e funcionários do Labocien, o modo de preparo de sabão e detergente a partir de óleos utilizados.

1.1 Legislação e normas institucionais

O UniCEUB obedece variadas normas de segurança, assim como sanidade e boas práticas para uma boa educação, formação e transformação do aluno em um profissional de primor na área de Gastronomia. A legislação, atualmente, que regula a produção e manuseio de alimentos é a Resolução RDC 216, da Agência Nacional de Segurança (ANVISA). O Labocien administra e controla as normas internas dos cursos de saúde do UniCEUB. Para demonstrar com percepção e para a compreensão do ambiente de produção de alimentos do curso de Gastronomia no UniCEUB, é de extrema importância citar tais regras.

1.1.1 Resolução RDC 216

A conduta em relação à manipulação, segurança e higiene de utensílios, equipamentos e alimentos deve estar conforme a Resolução RDC 216, pois o UniCEUB oferece o curso de Gastronomia que segue o mesmo padrão de qualidade exigido em unidades do mercado de trabalho.

A Resolução RDC 216 tem como objetivo estabelecer procedimentos de Boas Práticas para serviços de alimentação a fim de garantir as condições higiênico-sanitárias do alimento preparado e do manipulador, assim como a segurança do último. Aplica-se como serviço de alimentação todas as instituições que realizam as atividades de manipulação, preparação, fracionamento, armazenamento, distribuição, transporte, exposição à venda e entrega de alimentos preparados ao consumo, tais como cantinas, bufês, comissárias, confeitarias, cozinhas industriais, cozinhas institucionais, unidades de alimentação e nutrição dos serviços de saúde, lanchonetes, padarias, pastelarias, restaurantes, *rotisseries* e congêneres (ANVISA, 2014).

1.1.1.1 *Higienização de instalações, equipamentos, móveis e utensílios*

A rotina de lavagem é essencial e obrigatória para garantir a harmonia no restaurante, esta deve ser realizada com frequência, para reforçar a importância de se conhecer e saber aplicar a rotina diária dos funcionários e clientes, além de minimizar o risco de contaminação do alimento (ANVISA, 2014).

A limpeza e a desinfecção são duas etapas necessárias para a higienização do local. A limpeza é o procedimento de remoção de substâncias minerais e ou orgânicas indesejáveis, tais como terra, poeira, gordura e outras sujidades, já a desinfecção compreende redução do número de microrganismos em nível que não comprometa a qualidade higiênico-sanitária do alimento, este feito por um método físico e/ou agente químico (ANVISA, 2014).

A área de preparação do alimento deve ser higienizada quantas vezes forem necessárias e imediatamente após o término do trabalho. Devem ser tomadas precauções para impedir a contaminação dos alimentos causada por produtos saneantes, pela suspensão de partículas e pela formação de aerossóis. Substâncias odorizantes e ou desodorantes em quaisquer das suas formas não devem ser utilizadas nas áreas de preparação e armazenamento dos alimentos (ANVISA, 2014).

Os produtos saneantes utilizados devem estar regularizados pelo Ministério da Saúde. A diluição, o tempo de contato e modo de uso/aplicação dos produtos saneantes devem obedecer às instruções recomendadas pelo fabricante. Os produtos saneantes devem ser identificados e guardados em local reservado para essa finalidade (ANVISA, 2014).

1.1.1.2 Manipuladores

Para os manipuladores de alimentos que apresentarem qualquer tipo de lesão ou sintomas de enfermidades que possam comprometer a qualidade higiênico-sanitária do produto devem ser afastados da atividade de preparação enquanto tais condições de saúde persistirem (ANVISA, 2014).

Os manipuladores devem possuir asseio pessoal, apresentando-se com uniformes compatíveis à atividade, conservados e limpos. Os uniformes devem ser trocados, no mínimo, diariamente e usados exclusivamente nas dependências internas do estabelecimento. As roupas e os objetos pessoais devem ser guardados em local específico e reservado para esse fim (ANVISA, 2014).

Ao chegar ao trabalho, as mãos devem ser lavadas cuidadosamente, antes e após manipular alimentos, após qualquer interrupção do serviço, após tocar materiais contaminados, após usar os sanitários e sempre que se fizer necessário. Devem ser afixados cartazes de orientação aos manipuladores sobre a correta lavagem e antissepsia das mãos e demais hábitos de higiene, em locais de fácil visualização, inclusive nas instalações sanitárias e lavatórios (ANVISA, 2014).

Não devem fumar, falar desnecessariamente, cantar, assobiar, espirrar, cuspir, tossir, comer, manipular dinheiro ou praticar outros atos que possam contaminar o alimento, durante o desempenho das atividades (ANVISA, 2014).

Devem usar cabelos presos e protegidos por redes, toucas ou outro acessório apropriado para esse fim, não sendo permitido o uso de barba. As unhas devem estar curtas e sem esmalte ou base. Durante a manipulação, devem ser retirados todos os objetos de adorno pessoal e a maquiagem (ANVISA, 2014).

Os manipuladores de alimentos devem ser supervisionados e capacitados periodicamente em higiene pessoal, em manipulação higiênica dos alimentos e em doenças transmitidas por alimentos. A capacitação deve ser comprovada mediante documentação (ANVISA, 2014).

1.1.1.3 *Preparação do alimento*

Durante a preparação dos alimentos, devem ser adotadas medidas a fim de minimizar o risco de contaminação cruzada. Deve-se evitar o contato direto ou indireto entre alimentos crus, semi-preparados e prontos para o consumo e os funcionários que manipulam alimentos crus devem realizar a lavagem e a antissepsia das mãos antes de manusear alimentos preparados (ANVISA, 2014).

As matérias-primas e os ingredientes caracterizados como produtos perecíveis devem ser expostos à temperatura ambiente somente pelo tempo mínimo necessário para a preparação do alimento, a fim de não comprometer a qualidade higiênico-sanitária do alimento preparado, e quando não usados em sua totalidade, devem ser adequadamente acondicionados e identificados com, no mínimo, as seguintes informações: designação do produto, data de fracionamento e prazo de validade após a abertura ou retirada da embalagem original (ANVISA, 2014).

Quando aplicável, antes de iniciar a preparação dos alimentos, deve-se proceder à adequada limpeza das embalagens primárias das matérias-primas e dos ingredientes, minimizando o risco de contaminação (ANVISA, 2014).

O tratamento térmico deve garantir que todas as partes do alimento atinjam a temperatura de, no mínimo, 70°C (setenta graus Celsius). Temperaturas inferiores podem ser utilizadas no tratamento térmico desde que as combinações de tempo e temperatura sejam suficientes para assegurar a qualidade higiênicosanitária dos alimentos. A eficácia do tratamento térmico deve ser avaliada pela verificação da temperatura e do tempo utilizados e, quando aplicável, pelas mudanças na textura e cor na parte central do alimento (ANVISA, 2014).

Para os alimentos que forem submetidos à fritura, além dos controles estabelecidos para um tratamento térmico, deve-se instituir medidas que garantam que o óleo e a gordura utilizados não constituam uma fonte de contaminação química do alimento preparado. Os óleos e gorduras utilizados devem ser aquecidos a temperaturas não superiores a 180°C (cento e oitenta graus Celsius), sendo substituídos imediatamente sempre que houver alteração evidente das características físico-químicas ou sensoriais, tais como aroma e sabor, e formação intensa de espuma e fumaça (ANVISA, 2014).

Para os alimentos congelados, antes do tratamento térmico, deve-se proceder ao descongelamento, a fim de garantir adequada penetração do calor. Excetuam-se os casos em que o fabricante do alimento recomenda que o mesmo seja submetido ao tratamento térmico ainda congelado, devendo ser seguidas as orientações constantes da rotulagem. O descongelamento deve ser conduzido de forma a evitar que as áreas superficiais dos alimentos se mantenham em condições favoráveis à multiplicação microbiana. O descongelamento deve ser efetuado em condições de refrigeração à temperatura inferior a 5°C ou em forno de micro-ondas quando o alimento for submetido imediatamente à cocção. Os alimentos submetidos ao descongelamento devem ser mantidos sob refrigeração se não forem imediatamente utilizados, não devendo ser recongelados (ANVISA, 2014).

Após serem submetidos à cocção, os alimentos preparados devem ser mantidos em condições de tempo e de temperatura que não favoreçam a multiplicação microbiana. Para conservação a quente, os alimentos devem ser submetidos à temperatura superior a 60°C por, no máximo, seis horas. Para conservação sob refrigeração ou congelamento, os alimentos devem ser previamente submetidos ao processo de resfriamento (ANVISA, 2014).

O processo de resfriamento de um alimento preparado deve ser realizado de forma a minimizar o risco de contaminação cruzada e a permanência do mesmo em temperaturas que favoreçam a multiplicação microbiana. A temperatura do alimento preparado deve ser reduzida de 60°C a 10°C em até duas horas. Em seguida, o mesmo deve ser conservado sob refrigeração a temperaturas inferiores a 5°C, ou congelado à temperatura igual ou inferior a -18°C (ANVISA, 2014).

O prazo máximo de consumo do alimento preparado e conservado sob refrigeração a temperatura de 4°C, ou inferior, deve ser de cinco dias. Quando forem utilizadas temperaturas superiores a 4°C e inferiores a 5°C, o prazo máximo de consumo deve ser reduzido, de forma a garantir as condições higiênico-sanitárias do alimento preparado. Caso o alimento preparado seja armazenado sob refrigeração ou congelamento deve-se apor no invólucro do mesmo, no mínimo, as seguintes informações: designação, data de preparo e prazo de validade. A temperatura de armazenamento deve ser regularmente monitorada e registrada (ANVISA, 2014).

Quando aplicável, os alimentos a serem consumidos crus devem ser submetidos a processo de higienização a fim de reduzir a contaminação superficial. Os produtos utilizados na higienização dos alimentos devem estar regularizados no

órgão competente do Ministério da Saúde e serem aplicados de forma a evitar a presença de resíduos no alimento preparado (ANVISA, 2014).

1.1.2 Normas do Labocien

Para o curso de gastronomia, assim como outros em que experimentos práticos são necessários para a capacitação dos discentes, o UniCEUB conta com o Labocien, setor responsável pelo gerenciamento e administração dos laboratórios de atividades práticas. É extremamente proveitoso relacionar as normas obedecidas do Labocien durante à preparação do Trabalho Prático assim como nas demais aulas ocorridas durante o curso.

1.1.2.1 Normas gerais

A realização de atividades práticas será permitida apenas à professores, funcionários e alunos regularmente matriculados no UniCEUB e usuários de Instituições conveniadas.

O cronograma de atividades práticas estará disponível nos murais localizados em todos os andares do Bloco 6 e 9.

É obrigatório o uso do crachá para funcionários, professores, monitores e estagiários nas dependências do UniCEUB.

A entrada de animais, micro-organismos, tecidos de origem animal ou vegetal, alimentos destinados à atividade prática e equipamentos laboratoriais deve ser autorizada em um dos pontos de apoio administrativos do Labocien.

Para a utilização dos laboratórios 9005, 9008, 9009 e Geoprocessamento, é necessário retirar e devolver a chave no ponto de apoio administrativo do 2º subsolo do bloco 9.

1.1.2.2 Segurança

O Labocien disponibiliza armário individual de segurança para os alunos da FACES regularmente matriculados em disciplinas laboratoriais.

Os pertences pessoais deverão ficar guardados nos armários de segurança exceto os que serão utilizados no momento da atividade prática mediante autorização do professor.

É recomendado aos usuários seguir as orientações de imunização vigentes. Para os funcionários do setor, estas são obrigatórias.

Nas atividades com utilização de alimentos e as que se fizerem necessárias, conforme orientação do responsável, não utilizar esmalte, unhas compridas e perfume.

Não utilizar qualquer adorno que comprometa a segurança pessoal no decorrer das atividades práticas.

Caberá ao responsável orientar sobre as especificidades, uso de Equipamentos de proteção individual (EPI's) e cuidados necessários relativos à biossegurança de sua atividade prática.

O usuário deverá utilizar obrigatoriamente os EPI's indicados nas portas dos laboratórios. Os alunos são responsáveis por adquirir os seus.

A ingestão de alimentos e bebidas é permitida somente nos laboratórios de Habilidades Alimentares 1 e 2, 608, 9009, LEP 6, auditórios e área administrativa.

Os participantes de atividades práticas que envolvem doação de reagentes biológicos (hemoderivados, urina, sêmen e fezes), participação em testes experimentais (alergênicos, PPD e outros) e ingestão de bebidas alcoólicas deverão assinar o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) apresentado pelo professor e entregar em um dos pontos de apoio administrativos.

A transferência e o transporte interno de animais, micro-organismos, vidrarias, equipamentos e reagentes químicos deverão ser realizados exclusivamente por funcionários de acordo com as normas de Biossegurança.

O acesso aos Setores de apoio logístico (blocos VI e IX) é exclusivo aos funcionários do Setor.

Os funcionários do Labocien poderão intervir sobre situações que violem normas de Biossegurança e de utilização do espaço Labocien.

1.1.2.3 *Em caso de acidentes*

O responsável pela atividade prática deverá realizar os procedimentos emergenciais cabíveis e comunicar ao ponto de apoio administrativo mais próximo.

O funcionário do Labocien deverá acionar a Supervisão de Segurança e acompanhar o acidentado ao posto médico.

Deve-se salientar que é obrigatório preencher o Livro de Registro de Acidentes.

1.1.2.4 *Não é permitido*

Sentar no chão dos corredores, fumar, fotografar e/ou filmar as dependências ou atividades laboratoriais sem autorização prévia. É proibida também a retirada de material didático produzidos com insumos do Labocien (coleção entomológica, material lúdico, alimentos e outros) sem anuência da equipe gestora do setor.

2 INFORMAÇÕES SOBRE COZINHA BÁSICA

Informações básicas de cocção, diversos tipos de cortes, manipulação de alimentos e métodos essenciais para a elaboração de pratos possuem sempre ao menos uma técnica envolvida.

2.1 Cortes

Os clássicos tipos de cortes são necessários para interpretar e executar de forma correta uma receita, esta, para ser executada, é necessário ter em mente o porquê de usar esse ou aquele corte. Deve-se considerar não apenas a perfeição usada para tal corte, como também a uniformidade e o aproveitamento máximo do alimento e qual será sua aplicação no resultado desejado (KÖVESI, et al., 2007).

As diversas partes da lâmina da faca servem para propósitos e espessuras de cortes diferentes. A parte mais fina e comprimida da lâmina da faca é usada para cortes com tamanhos mais pequenos e trabalhos delicados. O centro é utilizado na maioria dos cortes, enquanto que a base da lâmina é utilizada para trabalhos mais pesados e que exigem força (SEBESS, 2014a).

2.1.1 Tipos de cortes

- Bastonetes: corte longitudinal com 6 mm x 6 mm x 5 cm;
- Brunoise: cubos com até 3 mm;
- Chiffonade: corte de qualquer espessura usado para fatiar folhas;
- Jardinière: bastões de 4cmx4mm;
- Jullienne: bastões de 3 mm x 3 mm x 2,5 cm;
- Lardon: bastões de 3 mm x 3 mm x 2,5 cm, do tipo gordura + carne + gordura;
- Macedoine: cubos de 4mm;
- Paysana: lâminas de 4mmx1mm;
- Sifflet: corte oblíquo;
- Tourné: corte em formato de barril com sete lados iguais e bases horizontais;
- Tranch: lâminas de 6cmx2mm.

2.1.1.1 *Cebola*

Brülée: cortada ao meio e queimada (em frigideira ou chapa) até ficar bem escura. Usada para dar sabor e cor às preparações.

Brunoise: cubos de até 3 mm. Cortar ao meio, tirar a casca logo em seguida da ponta, sem retirar a raiz e executar cortes longitudinais, horizontais e verticais.

Cicelado ou Julienne: lâminas paralelas à raiz.

Pluma: lâminas perpendiculares à raiz.

2.1.1.2 *Tomate*

Cubos: em cubos e sem semente.

Concassé: em cubos, sem semente, e sem pele.

2.1.1.3 *Abobrinha e Berinjela*

Brunoise e Julienne: tais cortes devem ser feitos com o legume cortado em duas metades, em seguida cortado em quatro partes, retirando as sementes. Caso as sementes sejam utilizadas, deixar chorar com sal por 2h antes e lavar. O corte brunoise é executado a partir da julienne.

2.1.1.4 *Pimentão*

Brunoise e Julienne: deve ser retirada a parte de cima do pimentão. As sementes e a “carne” do legume também devem ser descartadas, deixando o mesmo somente com a casca, sempre cortando com ela pra cima.

Segundo Sebess (2014a), para o fácil manuseio com o pimentão, é necessário queimar a pele do mesmo diretamente numa chama, em seguida, colocando-o em uma bolsa ou saco plástico para que o vapor formado em seu interior levante a pele, assim, retirando-a do com uma faca, porém, afirmando também, que o pimentão cru é uma rica e importante fonte de vitamina C.

2.2 Facas

A faca é o principal utensílio de uma cozinha. Em muitas das vezes podendo substituir outros equipamentos como o ralador, descascador ou até mesmo o processador, a faca é um elemento essencial (KÖVESI, et al., 2007). Existem milhares

de modelos de facas, marcas e forjas distintas, porém, as mais utilizadas em cozinhas de restaurantes e laboratórios de experimento de cursos de gastronomia são:

- Faca de *chef*: lâmina de 20 cm a 35 cm de comprimento para uso geral;
- Faca de desossar: lâmina de 15 cm de comprimento usada para separar a carne do osso;
- Faca de filetar: usada para filetar de peixes, possui uma lâmina flexível e mais fina, encontrada em diversos tamanhos;
- Faca de legumes: lâmina de 5 cm a 10 cm de comprimento, usada para cortes pequenos e para cortes em frutas e vegetais;
- Faca serrilhada: usada na maioria das vezes para cortes de legumes, pois o formato da lâmina evita que os alimentos grudem.

Para a afiação de uma faca, a principal ferramenta utilizada é a pedra, sendo necessário deslizar a faca sobre ela, começando com a ponta da faca, em um ângulo de 20°, até chegar ao final da lâmina. Virar a faca e repetir o movimento, importante afiar em uma única direção para se obter um fio uniforme e regular. A atividade deve ser finalizada com uma chaira, que serve para aperfeiçoar a lâmina da faca, alisando suas irregularidades (SEBESS, 2014a).

2.3 Tábuas

As tábuas são utensílios presentes nas cozinhas de restaurantes que facilita o manuseio com determinados ingredientes. São frequentemente usadas em cores distintas, sendo que cada cor representa uma categoria específica de alimentos em que tal tábua deve ser utilizada. Segue abaixo, a lista de tábuas utilizadas nos laboratórios de experimento:

- Amarela: carnes cozidas ou aves cruas;
- Azul: peixes e/ou frutos do mar;
- Bege: embutidos ou carnes assadas;
- Branca: coringa;
- Verde: legumes;
- Vermelha: todas as carnes cruas vermelhas.

As cores e sua categoria podem ser alteradas de acordo com o modo de trabalho de cada restaurante.

2.4 Fundos

Os fundos são líquidos saborosos produzidos pelo cozimento lento de *mirepoix*, *bouquetgarni*, que são os ingredientes aromáticos e ossos em água. São usados como base para sopas, molhos e outros pratos (KÖVESI, et al., 2007). Pode ser definido como um alimento transparente e ralo. O objetivo de se preparar um fundo é selecionar os ingredientes adequados e extrair deles o sabor (GISSLEN, 2012).

Os fundos podem ser classificados em duas principais categorias: fundos claros e fundos escuros. Os fundos claros são feitos a partir de vegetais, ingredientes aromáticos e ossos, com exceção dos fundos de vegetais. Os fundos escuros são feitos a partir de ossos assados, água, *mirepoix* caramelizado, purê de tomate e *bouquet garni* (KÖVESI, et al., 2007).

2.4.1 Observações

- Cozinhe desde o começo em fogo baixo para não turbar o líquido e não reduzi-lo antes de todos os sabores terem sido extraídos.
- Cozinhe durante o tempo adequado, para que o sabor e os nutrientes sejam liberados.
- Comece com líquido frio, pois a ação gradual do calor faz com que o alimento comece a soltar seu líquido para a água e, portanto, seu aroma e sabor.
- Retire as impurezas sempre que necessário.
- Devido se tratar de uma base, a adição do sal é inútil, visto que tal ingrediente é acrescentando no preparo final de uma receita da qual esse fundo faz parte dos ingredientes.

Fundo claro de legumes é feito com um *mirepoix* de legumes, que leva cenoura, cebola, alho poró e salsão e uma infusão de aromáticos, enquanto que o fundo escuro necessita de um fundo claro (de legumes, de frango ou de carne) com a adição do extrato de tomate.

Fumet é um fundo de peixe, feito com cabeças, rabos e espinhas de peixes não gordurosos, deglaçados com vinho branco, muito usado na elaboração de sopas, molhos ou preparações que não exijam muito tempo de cozimento (SEBESS, 2014a).

Suco de cocção leva o mesmo seguimento de um fundo, porém a extração dos elementos responsáveis pelo sabor e aroma é realizado brevemente.

2.5 Cocção

A cocção é o processo pelo qual se aplica calor ao alimento a fim de modificar a estrutura do mesmo, alterando ou acentuando seu sabor, tornando-o adequado à digestão (KÖVESI, et al., 2007).

2.5.1 Modos de cocção

Vapor: é a técnica vista como ideal ao ponto de vista profissional, pois mantém os nutrientes dos alimentos, que são expostos ao vapor da água em ebulição, permitindo a sua cocção sem o contato direto.

Vácuo: com uma temperatura inferior a 100°C, o alimento é colocado em um saco termo resistente, extraíndo o ar e fechando-o hermeticamente. A cocção é realizada em um ambiente úmido e m seguida deve ser obrigatoriamente resfriado em uma câmara.

Rôti: cocção de um alimento em contato direto com o calor em um ambiente seco. Aplicada geralmente em carnes vermelhas ou brancas, esta técnica coagula as proteínas do alimento.

Assar no forno: uma técnica semelhante ao rôti, só que se aplica para cozinhar batata, pastas, tortas, etc. Inclui-se também a cocção em banho maria e papelote.

Poeler ou *Estufado no forno*: em uma panela fechada com uma cama aromática.

Grelhar: expõe-se o alimento à ação direta do calor (fogo), grelhando os lados do alimento, permitindo a coagulação das proteínas superficiais, mantendo o suco no interior do alimento.

Sauter: consiste em cozinhar um alimento em fogo vivo, geralmente sem tampar, em uma pequena quantidade de matéria gordurosa.

Fritar: cozinhar o alimento em imersão no óleo em temperatura elevada (180°C). Tal atividade tem como consequência a coagulação imediata das proteínas, a caramelização do amido e a reação de Maillard, combinando proteínas e amido, dando superfícies douradas e crocantes.

Branqueamento: utiliza-se temperaturas entre 155°C e 160°C para cozinhar a batata (ou outro alimento) antes de fritar em imersão por 180°C.

Gratinar: cozinhar o alimento buscando a coloração da superfície, reduzindo o líquido de cocção ao mesmo tempo.

Gratinado completo: a cocção do alimento e o gratinado.

Gratinado rápido: havendo uma cocção prévia.

Braiser: consiste em cozinhar peças inteiras, previamente douradas numa matéria gordurosa, dentro de um líquido e sobre uma guarnição aromática.

Ragout: os alimentos são cortados em pedaços e dourados previamente, em seguida, cozinha-se o mesmo lentamente e regularmente com o líquido ligado, em uma panela coberta. O líquido aromatizado será transformado em molho.

Inglesa: método pela qual se submerge um alimento para ser cozido, seja em água fervendo com sal ou em um caldo de cozimento como vinho, calda ou leite.

2.5.2 Tipos de cocção

Cocção por extração: é um tipo de cocção partindo de um líquido frio.

Cocção por concentração: a partir de um líquido quente. Os elementos nutritivos e aromáticos ficam em parte no interior do alimento, e devido a exposição no calor, provoca-se a coagulação de suas proteínas.

Cocção mista: divide-se em duas fases, a primeira, a coagulação superficial das proteínas se dá durante o dourado mediante o fenômeno de concentração, enquanto que na segunda fase, as fibras celulares do alimento durante a cocção, e há uma passagem de elementos nutritivos e aromáticos pelo fenômeno da extração.

Frio: consiste em submergir um alimento em líquido frio antes de leva-lo à ebulição.

Fervendo: Consiste em submergir um alimento em um líquido de ebulição, provocando a coagulação imediata das proteínas.

2.6 Molhos

Os molhos são líquidos saborizados e são frequentemente considerados uma das melhores provas do talento de um profissional. A combinação de um molho com determinado alimento tem que ser perfeita e tal percepção requer experiência por

parte do profissional. Os molhos da cozinha clássica são classificados em duas categorias: molhos-mãe e molhos derivados ou compostos (KÖVESI, et al., 2007).

Um molho é considerado um molho mãe quando pode ser preparado em grandes quantidades e depois aromatizado, finalizado e guarnecido de diversas maneiras, produzindo os molhos compostos; quando tem uma alta durabilidade e possuir um sabor básico, possibilitando adição de outros ingredientes (KÖVESI, et al., 2007).

2.6.1 Molhos mãe

Para a gastronomia clássica, existem cinco molhos mãe e diversos molhos compostos. Os molhos mãe são *Bechamel*, *Velouté*, Espanhol, de Tomate e Holandês (KÖVESI, et al., 2007).

Tendo o *roux* branco, leite e cebola *piquée* como base, o *bechamel* possui uma textura cremosa e o sabor suave, é apoio para diversas preparações na cozinha, como recheios e molhos. Sua cocção deve ser de no mínimo 15 minutos, para que o sabor da farinha crua desapareça. As proporções de *roux* para se produzir um litro de molho *bechamel* em diferentes consistências são: leve: 50g de *roux*; médio: 80g de *roux* e pesado: 100g de *roux* (KÖVESI, et al., 2007).

O *velouté* é um molho feito à base de fundo claro e *roux* amarelo, muito usado como base para sopas. Desfruta de uma textura e aspecto aveludado e deve seguir alguns padrões de qualidade, um bom *velouté*, deve refletir o sabor do fundo utilizado, ter o marfim como cor dominante, ser brilhante e encorpado e ter consistência de *nappé* leve (KÖVESI, et al., 2007).

O espanhol é um molho base para o preparo de todos os molhos escuros clássicos. Tendo o *roux* escuro, fundo escuro, mirepoix e purê de tomate como base, é de modo algum servido em sua forma original, e sim, como base para molhos compostos (KÖVESI, et al., 2007).

Molho de tomate é de todos o único molho que não obedece padrões e quantidades pré-estabelecidas, encontrando-se assim, várias formas de produzi-lo. Possui uma textura menos aveludada e mais rústica, pois diversas gorduras podem ser utilizadas para seu preparo, como o azeite de oliva e a banha de porco. Apresenta coloração vermelha intensa, forte sabor do tomate e acidez reduzida. Outros

ingredientes podem ser incorporados para uma complementação no sabor (KÖVESI, et al., 2007).

Holandês é um molho feito à base de vinagre, gemas e manteiga, e é um clássico da cozinha francesa. E de todos os molhos mãe citados, o molho holandês é o que possui menos derivações. Seu sabor é marcante e apresenta um alto teor de gordura. Um bom molho holandês deve ter textura aveludada e levemente aerada, coloração amarela-pálida e sabor marcante de manteiga e com acidez pouco notada (KÖVESI, et al., 2007).

2.6.2 Molhos compostos

Glace é um molho feito a partir da redução do fundo escuro. O fundo é reduzido por muito tempo até chegar a consistência gelatinosa e de xarope, com sabor concentrado e rico. Geralmente utilizado como base para molhos encorpados e de sabor intenso (KÖVESI, et al., 2007).

Demi-glace é um molho feito com partes iguais do molho espanhol e fundo escuro, reduzido à metade. É o mais utilizado dos derivados do espanhol e tem como características o seu aroma “assado/defumado”, cor marrom escuro e textura encorpada. Pode-se dizer que é o molho roti, conhecido pelos profissionais brasileiros, embora sofra variações de acordo com o restaurante (KÖVESI, et al., 2007). Em sua redução, pode ser adicionado vinho Madeira ou do Porto (SEBESS, 2014a).

Os molhos *mornay* e ao creme são derivados do molho bechamel. O *mornay* consiste em incorporar o queijo *gruyère* ralado ao molho *bechamel* quente, para que o queijo derreta por completo. Acrescentar as gemas, com o molho fora do fogo. O molho ao creme consiste em incorporar na finalização, o creme de leite, fervendo, junto com o limão. Temperar com sal, pimenta e noz-moscada (SEBESS, 2014a).

2.7 Caldo

Caldo é um fundo fortificado pela adição dos mesmos ingredientes utilizados nos fundos, mais a carne para realçar o sabor. É também conhecido como *bouillon*, em francês; *brodo*, em italiano; *broth*, em inglês, entre outros (KÖVESI, et al., 2007).

2.8 Sopa

Líquidos aromatizados servidos como entrada, como prato principal ou mesmo como parte de um serviço de coquetel servidos em pequenas xícaras e cumbucas ou tigelas. (KÖVESI, et al., 2007).

2.8.1 Sopas claras

Geralmente feitas a partir de fundo ou caldo, não contém espessantes. São adicionados a esses líquidos ingredientes que definirão o sabor da sopa, como legumes em pedaços uniformes, carnes, folhas, macarrão, grãos (KÖVESI, et al., 2007).

2.8.2 Sopas espessas

Possui como base principal os molhos béchamel, velouté ou um fundo, sempre contendo uma textura mais espessa e cremosa. O ingrediente principal, geralmente, age como o próprio espessante da sopa, se não, é indispensável o uso de um para o preparo (KÖVESI, et al., 2007). As sopas espessas também são conhecidas e nominadas como sopas ligadas (SEBESS, 2014a).

2.9 Espessantes

São ingredientes ou combinações de ingredientes usados para dar corpo e/ou liga a preparações líquidas, agregando-lhes também sabor e textura (KÖVESI, et al., 2007).

O *roux* é um espessante que mistura partes iguais de gordura e amido. Geralmente utilizado a manteiga sem sal, crua ou clarificada, e a farinha de trigo. Deve sempre entrar nas produções da seguinte maneira: *roux* frio em líquido quente e *roux* quente em líquido frio. Após a adição ao líquido a mistura deve ser cozida por pelo menos cinco minutos, mexendo ocasionalmente, a fim de que o sabor da farinha crua desapareça (KÖVESI, et al., 2007).

Podem ser preparados quatro tipos de *roux* diferentes, que terão sabor e poder espessante diversos, que são o *roux* branco, amarelo, escuro e negro. O *roux* branco é deixado no fogo apenas até que a mistura esteja bem quente, sem deixar dourar. Os demais são deixados por mais tempo, até atingirem a coloração desejada. Quanto mais claro for o *roux*, mais suave será seu sabor e mais forte seu poder espessante.

Observando que o *roux* branco tem um poder espessante de 100%, o amarelo tem 80%, o escuro 50% e o negro de 20% a 30% (KÖVESI, et al., 2007).

Utilizada na finalização das preparações, o *liaison* é feito, em peso, a partir de 25% de gema e 75% de creme de leite. Possui um baixo poder espessante, se comparado ao *roux* ou *beurre manié*, funciona melhor para receitas cremosas, pois é usado geralmente para alguns ajustes na textura, alterando também a cor e o sabor. A gema e o creme são misturados frios e devem ser acrescentados à preparação que se quer espessar por meio de temperagem. Após sua adição, o líquido espessado não pode ferver. O creme de leite suaviza o sabor e concede uma textura aveludada, enquanto que a gema deixa as preparações mais espessas (KÖVESI, et al., 2007).

Beurre Manié é um agente espessante feito com a partir de partes iguais de manteiga e farinha de trigo, em peso. Mistura-se a manteiga sem sal com a farinha de trigo, formando assim uma pasta. É utilizado frio, sendo adicionado aos poucos a uma preparação fervente. Muito utilizado para finalização do prato (KÖVESI, et al., 2007).

Slurry é um espessante feito a partir de uma parte de amido para duas partes de líquido frio, em peso. Pode-se utilizar diferentes tipos de amido, como o de milho, farinha de trigo, araruta e féculas. O líquido pode ser água, leite ou parte do líquido da receita que se deseja espessar. A mistura é feita incorporando aos poucos o líquido ao amido e mexendo até que a mistura fique homogênea, logo depois, se acrescentando essa mistura à preparação que se quer espessar (KÖVESI, et al., 2007).

Devido a emulsificação, a manteiga é usada fria em líquidos quentes para incorporá-los ligeiramente no momento final do preparo (KÖVESI, et al., 2007).

A gelatina é utilizada para dar corpo a líquidos ou preparações que forem servidas frias. Quanto maior a quantidade de açúcar ou de ingredientes ácidos, maior a quantidade de gelatina necessária. A gelatina em folhas e a pó deve ser previamente hidratada antes de utilizada, esta última, sendo hidratada com pouca água, pois todo o líquido usado será adicionado na receita. O ágar-ágar é uma gelatina vegetal, extraída de algas marinhas, pode ser utilizado em preparações quentes, e é ideal para pratos vegetarianos (KÖVESI, et al., 2007).

O creme de leite exerce como espessante quando reduzido ao líquido tencionado a se espessar. Altera notadamente o sabor, cor e textura da preparação (KÖVESI, et al., 2007).

E enfim, o sangue também é utilizado como agente espessante ao coagular-se junto com um líquido quente. Não deve ser fervido. Um bom exemplo de preparo em que ele é utilizado, é a Galinha ao molho pardo (KÖVESI, et al., 2007).

2.10 Acompanhamentos aromáticos

Acompanhamentos aromáticos são misturas de ingredientes, usualmente legumes, ervas e especiarias, utilizadas para dar sabor às receitas. Importante constatar a proporção de cada ingrediente na combinação, já que o objetivo é realçar o sabor da preparação, e não ofusca-lo. Os acompanhamentos aromáticos podem ser colocados no início da cocção e retirados quando já tiverem liberado a quantidade do sabor desejado à produção, ou acrescentados no final do processo, para adicionar mais intensidade ao prato (KÖVESI, et al., 2007).

O *bouquet garni* é um amarrado de vegetais e ervas, tais como o talo de salsa cortados em bastonetes, talos de salsa, tomilho e louro, volvido numa folha de alho poró e amarrados por um barbante, podendo ser mudados conforme gosto pessoal (KÖVESI, et al., 2007).

Há duas maneiras clássicas do uso da cebola como acompanhamento aromático para as preparações, que são a cebola *brûlée*, que é uma cebola cortada ao meio, queimada em uma chapa ou em uma frigideira, até ficar bem escura, que é usada para dar cor e sabor a *consommés* e fundos, e a cebola *piquée*, que consiste em espetar a cebola com uma folha de louro e três cravos-da-índia, usada para a preparação de algumas sopas e indispensável na produção do molho bechamel (KÖVESI, et al., 2007).

Duxelles é uma mistura de cogumelos bem picados e salteados, alho-poró e vinho branco, que pode conter uma textura de molho, sem haver líquido, mas também pode ser “seca”. Usualmente como recheio e também como aromatizante (KÖVESI, et al., 2007).

A marinada é geralmente usada para dar sabor a carnes, peixes e vegetais. Composta de óleos, ácidos, como vinho, sucos cítricos e vinagre e aromatizantes, como ervas, especiarias e vegetais. Para não desidratar a peça, o sal é normalmente inexplorado (KÖVESI, et al., 2007).

O *mirepoix* é uma mistura de vegetais usada para dar sabor a fundos, molhos e outras preparações, e logo após ao fundo pronto, o líquido resultante é coado e os

sólidos são descartados. O tamanho dos vegetais deve ser proporcional ao tempo de cocção e ao resultado final que se quer atingir. Sua proporção básica é 50% de cebola (ou 25% de cebola e 25% de alho poró), 25% de salsão e 25% de cenoura (KÖVESI, et al., 2007).

O *matignon* nada mais é do que um *mirepoix* acrescido de bacon ou presunto na seguinte proporção: duas partes de cenoura, uma parte de salsão, uma parte de alho-poró, uma parte de cebola, uma parte de bacon ou presunto, e opcionalmente, uma parte de cogumelo (KÖVESI, et al., 2007).

E por fim, o *sachet d'épices* é um saquinho de gaze com ervas e especiarias, como louro, pimenta-do-reino em grão, talos de salsa e tomilho, usada como se fosse um saquinho de chá, podendo ter seus ingredientes alterados conforme a utilidade. O *sachet d'épices* pode ser acrescentado, opcionalmente, cravo-da-índia e alho (KÖVESI, et al., 2007).

3 CACAU: O INGREDIENTE DOS DEUSES

Fruto originário das regiões tropicais da América Central, o cacau é um fruto tipicamente latino, dourado, vermelho, ou violeta, com forma oval e bem brilhante. Usado antigamente pelos astecas para selar casamentos, batizados e enterros, era considerado um símbolo da vida e da fertilidade (COSTA, 2008).

Conhecido não só por meio da culinária, este possui benefícios para a saúde, contendo cerca de 300 compostos, como feniletilamina, teobromina, polifenóis, além de vitaminas e minerais, como por exemplo o potássio e o cobre, auxiliando a saúde cardiovascular e o ferro, transportando oxigênio para o corpo (COSTA, 2008).

3.1 História do cacau

Há milhões de anos na floresta amazônica, o primeiro pé de cacau apareceu, entre os rios Orenoco, este que nasce nas Guianas e se estende por boa parte do território venezuelano, e o imenso rio Amazonas, cuja bacia se estende em vários países além do Brasil, tais como Colômbia, Bolívia, Equador, Guiana, Peru e Venezuela. Historiadores acreditam que foram os olmecas, uma civilização antiga e pouco apurada, os inventores da palavra *kakawa*, que teria dado origem ao nome conhecido atualmente, o cacau. Foram eles também os primeiros chocólatras da história da humanidade (COSTA, 2008).

Depois, correntes migratórias nativas levaram a planta para a América Central, onde se desenvolveu a civilização maia e, em seguida, até o México, onde habitaram os astecas. Tanto os maias quanto os astecas mantinham uma relação de privança com o cacau ao nascer, ao casar e ao morrer, sendo um dos pilares dessas civilizações (COSTA, 2008).

3.1.1 O cacau e as civilizações pré-colombianas

Os astecas e os maias dão início a história do cacau pré-colombiana. No México, os astecas veneravam o deus Quetzalcoatl, que personificava a sabedoria e o conhecimento, e foi quem lhes deu, entre outras coisas, o chocolate. Considerado a “Serpente Emplumada”, portadora das sementes de cacau do Paraíso na Terra. Os astecas acreditavam que Quetzalcoatl trouxera do céu para o povo as sementes de cacau e que um dia ele iria retornar após ter sido destruído por um deus rival. O povo

festejava as colheitas com sacrifícios humanos, oferecendo as vítimas taças com chocolate, na época batizado de *tchocolath* (HERMÉ, 2006).

Apesar de não possuir plantações próprias, o último imperador asteca, Montezuma, armazenava em sua corte cerca de 1100 toneladas de sementes de cacau quando o México foi conquistado. Este rei chefiava um exército profissional que subjugou outros povos indianos, incluindo os maias, a quem era exigido o pagamento de um tributo em forma de semente de cacau. Segundo se diz, o próprio imperador bebida 40 doses por dia, em taças de ouro, do energético *tchocolath* (PEHLE; HACKSTEIN, 2010).

Para os astecas, o dinheiro brotava do chão, pois devido ao seu altíssimo valor, as sementes do cacau também eram usadas como moeda corrente. Alguns punhados delas, em torno de cem grãos, seriam suficientes para se comprar um escravo (COSTA, 2008).

Os incas viviam há milhares de quilômetros de distância dos astecas, e produziam cacau numa quantidade suficiente para o uso e consumo de toda a população. Dentre essas duas civilizações, somente a nobreza podia dar-se ao luxo do uso cotidiano do chocolate (FRANCO, 2001).

Cerca de mil anos antes de Cristo, os olmecas, uma das primeiras e mais secretas civilizações do continente americano, foram uma das primeiras civilizações a se aprazer com a bebida dos Deuses (COSTA, 2008).

O termo *kakawa*, forma “original” da palavra cacau, era utilizado por essa civilização para simplesmente descrever a árvore do cacau e os seus frutos. Através do comércio que faziam com as culturas da região, transmitiram-lhes, a sua língua e o seu conhecimento desta planta. Explicando assim, o fato de que seus vizinhos, os maias, que iam ganhando poder na península do Iucatão, também cultivarem a árvore do cacau. Foram os maias que elevaram as sementes ao decreto de moeda de troca e que chegaram, até, a declará-las, sagradas (PEHLE; HACKSTEIN, 2010).

Muito antes do homem branco pôr os pés na América Latina pela primeira vez, o cacaueiro não era só o símbolo da vida e da fertilidade, seu fruto era para os povos pré-colombianos um ambicionado bem material. Somente os nobres, sacerdotes e os grandes guerreiros eram permitidos consumir largamente a guloseima, servida amarga e fria (COSTA, 2008).

3.1.2 A chegada do cacau na Europa

Cristóvão Colombo foi o primeiro europeu a ver e tocar as sementes de cacau, mas não lhes deu muita importância (LÊNOTRE, 2012).

Em 1527, os europeus provaram o sabor do cacau pela primeira vez, quando no México, o rei asteca Montezuma, ofereceu ao conquistador espanhol Hernán Cortez as sementes pulverizadas, misturadas com farinha de milho, aromatizadas com baunilha e servidas em taças de ouro. Quando os espanhóis chegaram, os povos da América Central já davam imensa importância ao cacau, pois além de alimento, galinhas, mulheres e escravos eram uma das coisas que a semente do cacau poderia comprar (CTENAS, M. L.; CTENAS, A.; QUAST, D., 2000).

Gonzalo Fernandez de Oviedo, cronista espanhol, no fim do século XVI fez o seguinte relato:

Naquela província da Nicarágua, um coelho vale dez destas amêndoas, e por quatro amêndoas lhe dão oito frutas... um escravo vale mais ou menos cem amêndoas... e porque nesta terra há mulheres que dão preço a seu corpo... quem as quiser terá de gastar entre oito e dez amêndoas... Quero pois dizer que nenhuma coisa existe entre aquela gente onde esta moeda corre que se deixe de comprar ou de vender da mesma maneira que entre os cristãos é feito com bons dobrões e ducados.
(CTENAS, M. L.; CTENAS, A.; QUAST, D., 2000, p. 69).

Os espanhóis, mesmo não apreciando o cacau como lhes fora apresentado, perceberam que o fruto era muito respeitado pelos nativos das Américas e o levaram para a Espanha, com a intenção de gerar lucros para o seu país, estabelecendo uma plantação de cacau para o rei Carlos V, da Espanha. Aos poucos, os espanhóis passaram a se acostumar com o chocolate, diminuindo a proporção de especiarias e adoçando com mel para atenuar o seu sabor amargo (FRANCO, 2001).

O reconhecimento de fato do cacau ocorreu a partir do momento em que europeus descobriram que moer as sementes e adicionar açúcar rendia uma bebida agradável ao paladar deles, o que fez a mesma se difundir pelo restante dos continentes. A partir disso, os espanhóis passam a prevalecer o comércio de cacau na Europa. Outros países passaram a contrabandear o produto diretamente das colônias espanhola, fazendo a supremacia da Espanha cair aos poucos. Reagindo a esse estado de coisas, em 1718, o rei espanhol Felipe V, vendeu o monopólio, que na prática não existia, para negociantes vascos, que se comprometiam a pagar os

custos de manutenção de navios necessários para expulsar os piratas que infestavam o Novo Mundo (CTENAS, M. L.; CTENAS, A.; QUAST, D., 2000).

Durante mais de cem anos os espanhóis conseguiram, apesar de toda a oposição, manter o monopólio do comércio de cacau, e durante todo esse tempo, o chocolate quente continuou sendo uma bebida tipicamente espanhola. Entretanto, após este período, Portugal, França, Inglaterra e Holanda definiram os seus próprios territórios para o cultivo do cacau (PEHLE; HACKSTEIN, 2010).

Por volta dos anos de 1770, último impulso para a familiarização do cacau ocorreu com a adição do leite e a fabricação de barras de chocolate. Na França, o hábito de consumir cacau alcançou popularidade que a esposa do rei Luís XIX, Maria Tereza, teria afirmado que o “chocolate e o rei são meus únicos amores”. A absorção do chocolate aos hábitos alimentares nunca mais parou e transformou-se num dos mais importantes negócios agrícolas do século XX (CTENAS, M. L.; CTENAS, A.; QUAST, D., 2000).

Quando foi percebido pelos espanhóis que a produção do México e da Guatemala já não eram suficientes para satisfazer a sucessiva demanda dos nobres europeus, foram iniciadas as plantações na Venezuela, esta, se tornando o maior fornecedor de cacau para a Europa, principalmente porque o tipo *criollo*, lá produzido, era o de melhor qualidade (FRANCO, 2001).

Figura 1: Ritual da corte espanhola.



"Um cavaleiro e uma dama tomando chocolate". Gravura de Nicolai Guérard (1648-1719). Paris, Biblioteca Nacional.

3.1.3 O cacau no Brasil

As primeiras experiências de cultura do cacaueiro foram feitas na capitania do Pará, em 1678, como consequência da Ordem Régia de 1º de novembro de 1677. No entanto, não prosperou. Cerca de 70 anos depois, havia pouco mais de sete mil cacaueiros plantados na região, quase sem nenhuma expressão econômica. Antes de seu descobrimento, o cacaueiro também era conhecido, entretanto, não utilizado nem como moeda nem para fazer chocolate, tinha um uso desigual, aproveitava-se a polpa açucarada que envolve as sementes para fazer refrescos ou bebidas fermentadas, como o vinho de cacau (CTENAS, M. L.; CTENAS, A.; QUAST, D., 2000).

Inicia-se na Bahia, no ano de 1746, pelo francês Luís Frederico Warneceux, as primeiras plantações que mais tarde fariam desse estado. Por volta de 1750, a exemplo do que ocorreu nas civilizações pré-colombianas da América Central, as sementes de cacau passam a ser usadas como moeda no Nordeste. Entretanto, foi somente em 1760, durante o reinado de d. José I, de Portugal, que ocorreu o surgimento da cultura do cacau e sua instalação definitiva no Brasil. A partir daí, a *cacaucultura* desenvolveu-se quase que unicamente na Bahia, graças ao clima e solos excepcionais. Transformou-se em símbolo de riqueza de uma elite das cidades de Itabuna e Ilhéus (CTENAS, M. L.; CTENAS, A.; QUAST, D., 2000).

O Brasil tornou-se o principal produtor e exportador de cacau do mundo, fornecendo riquezas e dominando praticamente sozinho todo o mercado internacional. Por muito tempo, no sul da Bahia, o cacau permaneceu sendo uma atividade bastante rendoso, e atualmente, o país, continua na lista dos maiores exportadores, porém o cacau é, também, produzido em outras regiões, como na Amazônia e nos estados do Pará e Rondônia (SILVA, 2001).

3.1.4 A produção do cacau noutros continentes

Provendo cerca de 68% da produção mundial, atualmente, o continente africano possui as mais vastas regiões de cultivo do cacau. 19% do cacau em bruto é produzido na Ásia e na Oceania, e apenas 13% nas Américas Central e do Sul, há muito, essas duas últimas américas perderam para África a sua primazia no mercado mundial, e na década de 1990, foram ultrapassadas pelo Sudeste Asiático (PEHLE; HACKSTEIN, 2010).

Na África, a Nigéria, Gana e Camarões são hoje, importantes produtores do cacau. Java e Sumatra, na Indonésia e Papua Nova Guiné são os maiores produtores no Sudeste Asiático e Oceania. (PEHLE; HACKSTEIN, 2010).

3.2 Do cacauero à produção de chocolate

O cacau dá origem ao chocolate, não o fruto em si, mas sim as sementes presentes no mesmo. As suas grandes sementes são colhidas e deixadas fermentando antes de ser desidratadas e exportadas. Elas passam por diversas etapas e tratamentos para produzir cacau sólido, que é o ingrediente básico para todos os produtos de chocolate, e são esses processos de produção que determina a qualidade do chocolate (FARROW, 2005).

3.2.1 O cacauero

O cacauero é uma árvore da família esterculiáceas (LÊNOTRE, 2012). É uma árvore delicada, e suas principais plantações ficavam no meio da floresta tropical, cujo clima quente e úmido permitia o melhor desenvolvimento da bela e curiosa espécie (COSTA, 2008).

Com o nome científico de *Theobroma Cacao L.*, o nome *kakawa*, usado pelos astecas, tem o significado de “caroço de cacau”. A árvore alcança até 6 metros de altura, as vezes formando mais de um tronco, com folhas de até 35 centímetros de comprimento e pendentes, e flores brancas, amarelas e rosas. Às vezes sua raiz ramifica mais de um tronco. A sua temperatura média anual deve ser de 25°C, por isso exige umidade e calor para seu cultivo, nunca sendo inferior a 15°C. Necessita de solos profundos, permeáveis e férteis, assim como também precisa de meia-sombra. Seu plantio deve ser feito na época das chuvas (CTENAS, M. L.; CTENAS, A.; QUAST, D., 2000).

3.2.1.1 Variedades do cacauero

A árvore que existia na floresta tropical amazônica é a única origem de todas as variedades do cacauero, segundo pesquisas feitas no código genético da planta. Quando a espécie migrou para outras regiões, passou por variações, decorrentes das condições de solo, clima e cultivo (COSTA, 2008).

Variando em forma, tamanho e cor, o cacau pode ser anguloso, pequeno e amarelo-escuro, como o Cacau-da-amazônia, ou arredondados, grandes e quase marrons, como o Cacau-do-peru. As sementes de todas as espécies podem ser utilizadas para elaboração do chocolate, mas nem sempre suas características organolépticas são reconhecidas por quem consome (CTENAS, M. L.; CTENAS, A.; QUAST, D., 2000).

As espécies mais comuns no Amazonas, cujo seus aspectos genéticos podem render aperfeiçoamentos em variedades comerciais futuras:

- Cacau-azul (*Theobroma spruceanum*): produz um fruto verde azulado, quando amadurece. A polpa é escassa, doce, comestível e não possui aroma.
- Cacau-do-peru (*Theobroma bicolor*): seu fruto é muito parecido com o cupuaçu, volumoso e de casca lenhosa. A polpa se assemelha a jaca, é aromática, doce e com forte aroma de melão. É mais utilizada para o preparo de refresco, mas as sementes também pode produzir chocolate.
- Cacaueí (*Theobroma speciosum*, Spreng): frutos pequenos, elípticos, sulcos rasos. Ao amadurecer fica amarelo e com polpa doce.

Outras espécies do cacaueiro são divididos em três grandes grupos:

- *Criollo*: produz frutos mais finos. Cultivada no México, Nicarágua, Venezuela, Colômbia, Madagascar e ilhas Comoras. Suas sementes são redondas, claras e cheias, possui um sabor doce.
- *Forastero* amazonense: é o cacau mais comum, representando 70% da população mundial. O Brasil, Colômbia, Venezuela e Equador são alguns dos países aonde é cultivada tal espécie. As sementes são achatadas e compactas. Com sua fermentação, o sabor é amargo.
- *Trinitario*: esta espécie é um híbrido obtido a partir do cruzamento do *criollo* com o *forasteiro*. Seu cultivo é em países onde também se produzem o *criollo*, e sendo mais resistente a doenças do que este. Possui um sabor mais refinado do que o *forasteiro* e seu rendimento é superior ao das duas espécies que dá origem a esta espécie.

3.2.2 Valor nutricional e uso medicinal

A polpa do cacau, é menos calórica comparada as sementes, e contém pequeno teor de gordura. Tem uma quantidade razoável de fibras e vitaminas B₁. Em 100g de polpa, seus valores nutricionais são equivalentes a: 70 kcal em energia, 17 g em carboidratos, 3g em proteínas, 0,5 g em gorduras e 32 mg em vitamina C (CTENAS, M. L.; CTENAS, A.; QUAST, D., 2000).

A semente do cacau tem um elevado teor de gordura, que pode chegar aos 55%. Contém 11 a 14% de proteínas e 9% de celulose. Seu valor nutricional é elevado devido a proporção de manteiga de cacau, proteínas, carboidratos e minerais (PEHLE; HACKSTEIN, 2010)

O cacau serve para estimular o sistema nervoso e tratar hipertensão, doenças cardíacas e insônia. É ainda considerado afrodisíaco e diurético e contém propriedades antioxidantes devido à grande quantidade de flavonóides, vitamina A e B, além de cafeína. Promove a sensação de bem estar por liberar serotonina no cérebro e endorfinas no sangue, sendo benéfico para o sistema circulatório (TUA SAÚDE)

No século XVI, o cacau foi amplamente utilizado como remédio para os mais diversos malefícios do corpo e da mente humana. Ele curava indisposições físicas, incômodos do estômago, servia como tônico cerebral e também purificador de hálito. Teobromina e cafeína, substâncias estimulantes, também são encontrados na fruta, principalmente nas sementes. Tais estimulantes, ao entrar na corrente sanguínea produziam no enfermo a conhecida sensação de prazer que qualquer um sente quando saboreia o chocolate (COSTA, 2008).

3.2.3 Popularização do chocolate e surgimento dos tabletes

Em 1828, o holandês Coenrad van Houten inventou uma prensa hidráulica especial, uma invenção capaz de extrair a manteiga do cacau, transformando o restante da massa em pó e com isso, se tornou possível a fabricação aperfeiçoada do chocolate. Uma revolução gastronômica na época. O pó de cacau, depois de misturado à água, produzia uma bebida bem mais simples de se preparar, livre de impurezas e de sabor infinitamente mais agradável. Ao invés de somente jogar fora toda a manteiga extraída do processo, experimentou-se misturar um pouco dela a certa quantidade de pó de cacau, acrescentando a fórmula também outro tanto de açúcar. Seu resultado foi uma parte de cor fascinante e aroma irresistível, que podia

ser modelada em formas quadradas e ao esfriar, tornava-se sólida e passados 20 anos do invento de Houten, apareceria no mercado os primeiros chocolates em tabletes, sendo estas barras ainda duras e pouco atraentes ao paladar. Em 1875 o inventor suíço Daniel Peter descobriu uma solução para tal problema, criando uma nova máquina, mecânica, que misturava a pasta de cacau ao leite condensado em pó. Surgindo assim o tão conhecido, chocolate ao leite (COSTA, 2008).

No entanto, ainda era possível detectar levemente um sabor acre, e para tal amarguês ser eliminada, a massa do chocolate é “conchada”. Tal processo estará sempre ligado ao nome de Rudolphe Lindt, no ano de 1879, na Suíça. Já fabricante de chocolate, inventou a máquina em questão, a “concha”. Durante a conchagem, a massa de chocolate é mantida em movimento e arejada em tubos aquecidos, durante um período médio de 12 a 24 horas, podendo chegar as vezes a 72 horas de conchagem, reduzindo assim, o teor de umidade a menos de 1%, deixando a massa fluida e lisa, ficando também macio e um sabor apurado, além de eliminar substâncias amargas e odores e sabores indesejáveis (PEHLE; HACKSTEIN, 2010).

Devido aos avanços tecnológicos que a Revolução Industrial proporcionou, o chocolate em barra passou a ser fabricado numa escala bem extensa, o que barateou os custos de produção, e conseqüentemente, o valor final do produto para o público. O alimento até então sagrado para os astecas e que se tornou um artigo de luxo na monarquia francesa, podia agora ser comprado com algumas poucas moedas em qualquer estabelecimento. As primeiras fábricas de chocolate na Inglaterra, berço da Revolução Industrial, encontraram apoio decisivo na ação evangélica dos *quakers*, uma antiga sociedade religiosa protestante, que consideram o produto, se ingerido quente e líquido, uma opção religiosamente correta, além de saudável, para manter os operários bem longe de bebidas alcóolicas (COSTA, 2008).

De acordo com os costumes e paladares de cada país, a iguaria foi tomando forma e personalidade próprias. Os suíços, depois do caminho aberto por Henri Nestlé, especializaram-se no chocolate ao leite. Rudolphe Lindt, o inventor do sistema de conchagem, fundou uma das primeiras fábricas no país, a Lindt, que em 1899 seria vendida para o neto de outro chocolateiro, Rudolf Sprüngli, dando origem a uma das maiores e mais famosas indústrias do setor em todo mundo, a Lindt & Sprüngli (COSTA, 2008).

Os italianos eram famosos por gostar de combinar várias espécies de amêndoas ao chocolate e misturar o mesmo com creme de avelã, que levou o nome

de *gianduia*, se transformou numa das unanimidades nacionais no país (COSTA, 2008).

3.2.4 O processamento das sementes de cacau

Colheita, fermentação e secagem são as etapas necessárias para o processamento das sementes de cacau. A cultura do cacau é considerado artesanal, pois a mão de obra é necessária em toda a produção.

3.2.4.1 *Colheita e separação das sementes*

A colheita normalmente acontece entre outubro e março, altura em que 80% da colheita mundial é recolhida, entretanto, o cacaueiro produz flores e frutos ao longo de todo o ano. Na África, onde existe períodos alternados de fortes chuvas e seca, a colheita principal acontece no final da época das chuvas e dura até o começo da estação seca (PEHLE; HACKSTEIN, 2010).

Para a retirada do conjunto polpa-semente, é necessário cortar a casca, sendo esta dura e grossa, e representa 50% do peso da fruta. As sementes são separadas em um despolpador, secas, torradas, e trituradas, dando origem ao licor de cacau, à manteiga-de-cacau e ao pó de chocolate (CTENAS, M. L.; CTENAS, A.; QUAST, D., 2000).

A polpa é muito viscosa, e pode ser separada da semente com uma pequena adição de água. O rendimento de polpa do cacau é menor que 50% e muitas vezes essa polpa não é aproveitada, porque hoje, o principal produto presente no cacau é a amêndoa. O ideal é desaerar a polpa antes do congelamento, que geralmente é feito em saquinhos plásticos. Sorvetes, sobremesas, recheios, bombons e principalmente na elaboração de bebidas, são algumas preparações em que a polpa do cacau pode ser utilizada. Nesse caso, a diluição utilizada na maioria das vezes é de uma parte de polpa para duas ou três partes de água, adicionando-se açúcar a gosto (CTENAS, M. L.; CTENAS, A.; QUAST, D., 2000).

Os frutos devem ser colhidos maduros para um bom resultado de chocolate. Tal maturação é percebida pela cor e pelo ruído que o fruto faz ao ser levemente sacudido. Com um golpe único e certo, abre-se o fruto, tomando-se sempre cuidado para não atingir os cachos de sementes, que devem ser debulhadas e selecionadas. Enfim, as sementes e a polpa são postas para fermentação, ocorrendo na maioria das

vezes, em caixas de madeira vazadas no fundo, isso, dependendo do costume local e do tamanho das plantações. Estas caixas podem conter cerca de cem mil quilos de sementes e são colocadas umas sobre as outras assentadas em uma cascata, para que possa misturá-las facilmente (HERMÉ, 2006).

3.2.4.2 *Fermentação*

Após a apanhação e seleção das sementes, começa-se então a fermentação. Após os frutos serem abertos, separam-se a maior parte da polpa que envolve as sementes e empilham-nas em recipientes. A temperatura sobe rapidamente sob influência da fermentação, a polpa que ainda está presa nas sementes liquefaz-se e escorre. A fermentação pode ser ao mesmo tempo externa (fermentação alcóolica e acética) e interna (ação diastásica por enzimas hidrolisantes, oxidantes e redutoras) (LÊNOTRE, 2012).

A fermentação incompleta fornece produtos com alto teor de amarguês, pois tal feito ajuda a deixar seu aroma mais suave, que começa a se desenvolver nesta etapa. Este aroma se desenvolve em seguida à formação de um óleo essencial cujo odor é o do cacau e o sabor é o do óleo de coentro. A temperatura de fermentação aproxima-se de 45°C e sua duração é de cinco a sete dias, o resultado de uma boa fermentação é o aspecto brilhante e sem bolores da semente (LÊNOTRE, 2012).

3.2.4.3 *Lavagem e secagem*

Após a fermentação, procede-se à lavagem a fim de eliminar os restos da polpa. As sementes podem ser também “aterradas”, ou seja, misturadas com terra para acelerar a secagem. Essa “aterragem” é seguida da secagem, esta, sendo bem cuidadosa, sendo no sol ou em secagem artificial a 100/120°C. Isso permite fazer desaparecer a adstringência; a umidade obtida é próxima de 8%. Logo em seguida, as sementes são acondicionadas em sacos de pano e muitas vezes transportadas por barcos (LÊNOTRE, 2012).

3.2.4.4 *Pó de cacau*

O pó de cacau é um produto feito a partir das sementes de cacau, torradas, descascadas, limpas e pulverizadas, contendo pelo menos 20% de manteiga de cacau e 9% de água, não mais que isso (PEHLE; HACKSTEIN, 2010).

O pó é obtido por meio de um procedimento mecânico (prensagem hidráulica), que reduz a pó o torrão do cacau, ou as sementes torrificadas. O mais comum é que elas sejam primeiro trituradas, depois peneiradas e pulverizadas a uma temperatura de 24°C. Seu nível total de umidade fica entre 3% e 5% (LÊNOTRE, 2012).

3.2.4.5 Manteiga de cacau

A manteiga de cacau é uma gordura comestível extraída das sementes durante o processamento das mesmas (FARROW, 2005). Ela é apresentada sob uma das seguintes denominações: manteiga de cacau obtida por pressão, por torsão ou refinada (LÊNOTRE, 2012).

Sua fabricação ocorre por meio de prensas hidráulicas, o cacau em pasta sofre uma forte pressão, esta de 300 a 600 kg/cm², a manteiga de cacau escorre e logo em seguida é filtrada, temperada e moldada. Quase sua totalidade é constituída de glicerídeos, que são cristais que compõem uma cadeia molecular. Pode-se considerar que a manteiga de cacau é sempre composta de 99,7% de ácidos graxos saturados e insaturados de 0,3% de insaponificáveis (cristais que não se soldam), entre eles esteróis, terpenos, álcoois, alifáticos e hidrocarbonetos e, além disso, certas provitaminas, como os carotenos, criosteróis e os tocoferóis. Tais elementos permitem que o produto resista à oxidação (LÊNOTRE, 2012).

3.2.5 A fabricação do chocolate

Resumidamente, a fabricação do chocolate se define na limpeza, a torrefação e descascamento e mistura das sementes.

Quando chegam às fábricas, as sementes do cacau passam por um exigente controle de qualidade. A limpeza começa com a exclusão das impurezas, tais como sujeira de galhos, areias, pedrinhas, além de outros contaminantes físicos. Isto é feito mecanicamente através de um sistema de escovas e peneiras.

Logo após serem limpas, as sementes são torradas, facilitando o processo de descascar e permite o desenvolvimento do sabor e aroma definitivos do cacau. Tempo e temperatura são definidos de acordo com a variedade das sementes. 40 minutos a 140°C é uma torrefação forte se atribui ao cacau padronizado, dando toda o seu aroma a essa operação. A torrefação mais curta e modelada é de 20 a 30 minutos a 110°C, e preserva todas as características aromáticas do cacau. A torrefação da semente

auxilia, também, para a minimização da taxa de umidade, caindo de 7% para 2%. Todo esse processamento é automatizado e no fim, as sementes passam por um arrefecimento rápido para evitar que a parte interna se queime (HERMÉ, 2006).

No estágio seguinte, todas as sementes são descascadas, e enfim, o NIB do cacau, isto é, a carne da semente, é limpo. Os NIB's são moídos quando passam por rolos de diversos tamanhos até se obter uma massa de partículas finas denominadas de pasta, massa, ou licor de cacau. A pasta de cacau, o açúcar e o leite em pó são então, misturados em um tanque. A conchagem é a fase em que a massa recebe um novo acréscimo de manteiga de cacau. Durante essa etapa, a massa é misturada constantemente, até obter a consistência de um líquido espesso e cremoso, desenvolvendo aroma e sabor conhecido e característico do chocolate. O chocolate é então misturado sob uma temperatura de 60°C a 80°C, reduzindo assim a taxa de umidade, até atingir cerca de 1%. Essa temperatura permite a exalação de compostos remanescentes como ácidos indesejáveis, equilibra os aromas se caso houver incorporação de baunilha e dá a textura aveludada ao chocolate (HERMÉ, 2006).

Segundo Hermé (2006) e Lênotre (2012) o chocolate passa por três fases antes de ser finalizado e lançado para as indústrias: temperagem, moldagem e revestimento.

Na fase de temperagem, o chocolate está líquido e quente. E para se estabilizar da maneira correta, ganhar brilho e para um fácil desmolde, ele tem que ser “temperado”. Na prática, isso significa que o chocolate deve ser colocado em uma temperatriz para se cristalizar, com três níveis de temperatura definidos: 45°C é a temperatura para o chocolate amargo, branco e ao leite ficarem totalmente derretidos, 27°C para o ponto de cristalização e, finalmente, a temperatura ideal para que cada tipo de chocolate possa ser trabalhado, sendo assim 31°C para o chocolate meio amargo, 27°C a 28°C para o chocolate branco e 28°C a 29°C para o chocolate ao leite.

A moldagem do chocolate consiste em derramar o mesmo, logo após a temperagem, em alvéolos de formas específicas (tabletes, moldes de bombons, chocolates temáticos, entre outros), que são colocados em esteiras rolantes. Avelãs, castanhas, flocos de arroz entre outros recheios podem ser adicionados. Tais formas são submetidas a um mecanismo vibratório, que espalha o chocolate de maneira igual e estável.

Revestimento consiste em tabletes ou bombons recheados receberem uma camada fina de chocolate, antes de passar por um resfriamento a 10°C, para assim, em seguida serem desmoldados. Em casos distintos, os bombons podem ser revestidos por duas camadas de chocolate, e esse duplo revestimento evita bolhas de ar e possíveis rachaduras, evitando o escapamento do recheio. Quando tal produção é artesanal, o recheio pode ser mergulhado manualmente no chocolate temperado, com um garfo de dois dentes.

Todos os produtos de chocolate são feitos a partir da manteiga de cacau ou de pó de cacau ou de uma mistura de ambos (PEHLE; HACKSTEIN, 2010).

3.2.5.1 *Tipos de chocolate*

Conforme resolução CNNPA (Comissão Nacional de Normas e Padrões para Alimentos) número 12, de 1978 da Legislação Brasileira, existem os seguintes tipos de chocolate atualmente:

- chocolate em pó - produto obtido pela mistura de cacau em pó com açúcar;
- chocolate em pó parcialmente desengordurado e chocolate em pó solúvel - produto obtido pela mistura de cacau em pó parcialmente desengordurado ou cacau solúvel, com açúcar;
- chocolate ao leite produto preparado com pasta de cacau, açúcar e leite, leite em pó evaporado ou condensado;
- chocolate fantasia ou composto - produto preparado com mistura, em proporções variáveis, de chocolate, adicionado ou não de leite e de outros ingredientes, tais como amêndoa, avelã, amendoim, nozes, mel e outras substâncias alimentícias, que caracterizam o produto; sua denominação estará condicionada ao ingrediente com que foi preparado.
- chocolate "fondant" e chocolate tipo suíço - produto contendo no mínimo 30% de gordura de cacau, o que abaixa o seu ponto de fusão;
- chocolate recheado moldado - produto contendo um recheio de substâncias comestíveis, completamente recoberto de chocolate. O recheio deve diferir nitidamente da cobertura, em sua composição. No mínimo 40% do peso total do produto, deve consistir de chocolate. O

produto deve ser denominado chocolate com recheio, seguido da denominação recheio. Ex.: "chocolate com recheio de geleia de frutas";

- chocolate amargo - produto preparado com cacau, pouco açúcar adicionado ou não de leite;
- chocolate cobertura - produto preparado com menor proporção de açúcar e maior proporção de manteiga de cacau, empregado no revestimento de bombons e outros produtos, de confeitaria.

Segundo Pehle e Hackstein (2010) há outros tipos de chocolate, sendo conveniente destacar, visto que não foram citados alguns tipos de chocolate na referida legislação:

- Creme: este chocolate se difere ao chocolate de leite, dado que os produtos lácteos devem conter no mínimo 5,5% de gordura de origem láctea;
- Leite desnatado: este produto deve ter um teor de gordura láctea não superior a 1%;
- Semi-doce: usados pelo menos 50% de sólidos de cacau em sua fabricação e no mínimo 18% de manteiga de cacau.
- Fino: 43% de sólidos de cacau e 26% de manteiga de cacau para sua produção.
- Branco: não contém sólidos de cacau, e é feito somente da manteiga de cacau, leite, açúcar e condimentos (FARROW, 2005).

4 O CACAU NO TRABALHO PRÁTICO

O desafio para a criação de pratos em que o cacau se predominasse em todos as preparações foi algo de discussão durante semanas com os componentes do grupo e professores do semestre. A ideia inicial era de retirar o fato de que cacau é somente o chocolate. Obviamente, é claro que o chocolate seria lembrado de alguma forma nas preparações, porém, o conceito original era o uso do fruto do cacau em si, tornando-se um desafio maior ainda e depois de testes e diversas contestações, foi de concordância geral que é impossível deixar o chocolate de lado, visto que, a maior dificuldade encontrada pelo grupo foi a difícil forma de transferir o sabor do cacau para alguma preparação, principalmente na sobremesa. Foi concluído que as preparações partiriam mais da criatividade posta em cada uma delas.

A França, como muitos defendem, é o berço da gastronomia, entretanto, durante nossos estudos, vimos que a Itália sempre teve uma grande influência no que tange a culinária e costumes que envolvem a comida. Em vista disso, e após a escolha de servir um ravioli antes do prato principal, o que parecia mais correto fazer seria seguir o curso italiano de servir uma refeição, sendo ela composta por um primeiro prato no lugar da conhecida entrada. A escolha foi feita, uma vez que os italianos servem um aperitivo, um primeiro prato, que comumente é composto por uma massa ou um risotto, um Segundo prato e uma sobremesa. Podendo também haver entre o Segundo prato e a sobremesa um prato extra.

4.1 Primeiro prato

O primeiro prato é o que dá início aos serviços do trabalho prático, este com a tarefa de incorporar o cacau em uma massa fresca. Nesta preparação, o cacau é representado como cacau em pó, este, fazendo parte da massa do ravióli, uma massa tipicamente italiana, e seus nibs, comparecendo no recheio da massa. Para compor o prato junto ao ravióli foi escolhido um molho de laranja, para dar um contraste ao sabor acre limitado da massa.

O ravióli de cacau, além dos nibs de cacau, conta também com um recheio de trio de queijos - queijo ricota, parmesão e feta - considerados os mais populares na confecção de recheios para esta massa. Um licor de cacau foi reduzido para uma melhor estética do prato.

Figura 2: Primeiro prato - Ravióli de cacau com molho de laranja.



Fonte: Acervo da equipe (2015)

4.1.1 Ravióli

No século XII surge no sul da Itália, mais precisamente na Ilha de Sicília os ravióli: uma massa em círculos ou retângulos para serem adicionadas em caldos e sopas. Tradicionalmente nestes formatos, a massa se usada em outros moldes eram denominados diferente. Com o passar do tempo foram surgindo diversos recheios para se acompanhar com a massa (VASCONCELOS, 2014).

A palavra raviolo é o singular de ravióli, originário do latim graviolo, que significa “cheio” ou “pesado”. No início, não eram utilizados recheios, e não passavam de massas para guarnição ou fritados em azeite de olivas. Entre os séculos XII e XIII, queijo de ricota, ovos e ervas foram os primeiros principais ingredientes usados como recheio (BARRA GOURMET, 2012).

Sua origem, ainda não confirmada historicamente, deve-se às donas de casa de classe mais simples, que embrulhavam as sobras de comida em massas, procurando disfarçar-las, tal massa é algo próximo do que é conhecido do ravióli de hoje, e era levada pelos marinheiros em suas viagens, que se alimentavam sem se importarem com o recheio (BARRA GOURMET, 2012).

4.1.1.1 *Queijo ricota*

Natural da Itália, a ricota é um queijo com baixo teor de gordura, massa mole e fresco. Sua produção ocorre a partir do soro de leite e não do leite propriamente dito, o que se difere da maioria dos queijos. Resultando num queijo com alto teor de soro-proteínas, geralmente mais nutritivas do que a de um queijo normal.

Usada demasiadamente na produção de patês, saladas, recheios de tortas e outros fins culinários, pois ele não altera seu sabor quando aquecida e tanto pode ser usada em preparações doces quanto salgadas.

4.1.1.2 *Queijo parmesão*

O Vale do Rio Pó é a região originária do parmesão, esta, uma das mais tradicionais na fabricação de queijos na Itália. Possui uma textura firme e um sabor forte e marcante. Conhecido como Grana em seu país, é maturado de 1 a 3 anos, até obter uma textura macia e quebradiça e com uma coloração amarelo palha.

Grande parte de sua fabricação é feita com leite de vacas da raça frísone, porém, a vaca mais adaptada é a da raça reggiana. Quando pronto, é geralmente usado ralado, devido seu sabor acentuado, no acompanhamento de massas, molhos de tomate e em diversos tipos de panificação. É considerado também, um essencial ingrediente do risoto.

No Brasil, o parmesão é feito em formas cilíndricas altas e pesam entre 4 e 7 quilos, e sua fabricação no país é a partir do leite ácido cru, o que por ventura pode danificar a textura e consistência devido à má qualidade da matéria prima. Uma boa parte de sua produção ainda é destinado à ralagem.

4.1.1.3 *Queijo feta*

O queijo feta é um produto tradicional da Grécia, sendo produzido através de leite de ovelha ou com a mistura do leite de cabra e ovelha. Possui uma forte cor branca, algo que não se deve a agentes branqueadores sintéticos, pois é proibido na produção do mesmo, e tem baixos níveis de gordura. Sua maturação faz-se em duas fases. Primeiramente o queijo é necessário ficar quinze dias sob condições de temperatura e umidade controladas, e para a segunda fase, com uma duração geralmente superior a trinta dias, o queijo tem lugar em refrigeradores com uma temperatura estável.

Alimento diário para os gregos, o feta é destinado a acompanhar refeições e também usado na preparação de diversos pratos.

4.1.2 Laranja

Com uma variedade enorme, a laranja é uma das frutas mais populares do mundo, juntamente com a maçã, uva e banana. No Brasil, os tipos de laranjas mais populares são a laranja-pera, de casca fina amarela-esverdeada; a laranja-lima, com uma acidez menor se comparada a outros tipos; a laranja-seleta e a laranja-baía, de casca mais grossa e polpa amarelo vivo, ideal também para ser confeitada (KÖVESI, et al., 2007).

Há diversas partes do mundo em que há tipos de laranja com características únicas, como a laranja sanguínea, encontrada no sul da Itália, possui uma polpa cor vermelho escuro. As laranjas de Valência e de Sevilha são ideias para geleia de laranja. No México, a naranja agria, é azeda demais para o seu consumo in natura, porém, bastante usada em preparações na cozinha (KÖVESI, et al., 2007).

4.2 Segundo prato

Figura 3: Segundo prato – Carré de cordeiro com crosta de castanhas, molho de chocolate com menta e purê de batata baroa.



Fonte: Acervo da equipe (2015)

O segundo prato é um dos mais esperados pelo fato de conter a principal porção da refeição, sendo assim, é o prato que vai realmente saturar a fome do comensal. Costuma ser um prato farto e esteticamente atraente a quem o vê. O

chocolate era algo em que desde o início, o grupo pretendia adicioná-lo junto a proteína.

Para a escolha de uma proteína que se adaptasse ao sabor do chocolate, o primeiro pensado foi a carne de porco, porém, o carré de cordeiro, por unanimidade e por ser visualmente atraente devido a sua altura e também, um sabor marcante, acabou sendo escolhido para o chocolate acompanhar no segundo prato. O carré é acompanhado ainda de uma crosta de pão e castanhas e purê de batata baroa. O molho de chocolate é servido com menta, para aprimorar o sabor do cordeiro.

4.2.1 Carré de cordeiro

O carneiro com até oito meses de idade, recém desmamado ou num período de aleitamento, é chamado de cordeiro. É considerada uma carne suculenta, saborosa e nutritiva, ocupa um posto de destaque entre os alimentos mais consumidos em uma boa parte do mundo. Sempre associa-se a carne a ocasiões festivas e especiais por ser uma carne delicada, palatável e com uma ótima digestão (CORREIO GOURMAND).

Apresentando todos os aminoácidos essenciais para o funcionamento do organismo humano, é uma carne rica em ferro, proteína, zinco, niacina e vitamina B. Pode-se assim dizer, que, 100 g de qualquer corte do cordeiro corresponde a menos de 200 calorias. Difere-se das carnes vermelhas, sobretudo a bovina, por apresentar baixas concentrações de lipídios e, principalmente, pela baixa quantidade de gorduras saturadas (TOLEDO).

A carne de cordeiro possui uma intensa cor vermelho-rosada, fato que se reflete a quantidade de pigmento mioglobina encontrada no tecido muscular e, também, devido a alimentação do animal. Tem nível médio de gordura, o que assegura o seu bom sabor. A carne é versátil assim como a carne bovina, porém, a mesma tem o sabor mais adocicado e um aroma mais marcante (CORREIO GOURMAND).

4.2.1.1 Castanha de baru

A área central do Brasil é, em grande parte, coberta pelo Cerrado, um bioma com vegetação típica de árvores e arbustos que são especialmente resistentes ao clima seco do centro-oeste. O baruzeiro é uma planta leguminosa nativa do Cerrado. Seus frutos, contém uma castanha com sabor delicado e agradável, esta, conhecida

como castanha de baru. Quando torrada, se assemelha ao amendoim ou castanha de caju. Tem um alto valor nutricional e contém cerca de 26% de proteínas, podendo ser consumida por inteira ou para o preparo de receitas específicas (SLOW FOOD BRASIL, 2007).

Se a fruta for estocada de maneira adequada, a conservação da castanha pode ser feita em temperatura ambiente, pois suas propriedades físico-químicas permanecerão as mesmas por cerca de três anos (SLOW FOOD BRASIL, 2007).

4.2.2 Ganache de chocolate

Ganache é uma simples mistura de partes iguais em peso, de chocolate em barra com creme de leite, possuindo muitos usos na confeitaria, como recheios, trufas, cobertura e decoração. A proporção de chocolate e creme de leite é o que determina a textura da ganache depois que esfria. O uso de manteiga é opcional e concede à ganache mais brilho e uma textura aveludada (KÖVESI, et al., 2007).

4.2.3 Batata baroa

A batata baroa é um legume de tipicamente sul-americano, dos altos da cadeia dos Andes. O seu centro de origem é a região andina, da Colômbia, Venezuela, Equador, Peru e Bolívia, fazendo parte da cultura local até hoje, sendo cultivada e consumida pelas comunidades (EMBRAPA).

Com várias histórias apresentadas sobre sua introdução no Brasil, uma das mais aceitas, é a chegada de mudas trazidas da Colômbia para a sociedade de agricultura localizada no Rio de Janeiro em 1907, e desde então, seu cultivo espalhou-se pelos estados no centro e no sul do país, e em cada região, o legume recebe uma denominação diferente, como mandioquinha, batata salsa, batata fiuza, cenoura amarela, entre outras (EMBRAPA).

Além da niacina, a batata baroa contém níveis razoáveis de vitamina A e também é uma fonte importante de energia devido ao seu teor de carboidrato, sendo este de 19 g em 100 g do legume cozido. Além disso, graças a fácil digestibilidade de seu amido, essa raiz é bastante recomendada para crianças, idosos e pessoas em recuperação de alguma doença ou cirurgia. Além do fósforo, do carboidrato e do manganês, em 100 g de mandioquinha cozida você encontra 80 calorias, 0,9 g de proteína e 1,8 g de fibras (EMBRAPA).

4.3 Sobremesa

Figura 4: Sobremesa - Chocolate quente com cointreau e chantilly ao cardamomo, macarrons de chocolate com nibs de cacau e mousse de chocolate branco, brownie de chocolate com creme de morango com pimenta.



A sobremesa foi uma das maiores dificuldades encontradas pelo grupo, devido ao fato de que no início, o chocolate não deveria estar presente, retirando assim a ideia de que qualquer sobremesa que representasse firmemente o cacau fosse fácil pelo simples fato do uso do chocolate. Porém, com os testes feitos em casa e no labocien, foi notado que era impossível deixar o chocolate de lado. Para isso, mais um desafio: brincar com as mais diversas texturas através de um trio degustação.

Chocolate quente com cointreau e chantilly ao cardamomo, macarrons de chocolate com nibs de cacau e mousse de chocolate branco, brownie de chocolate com creme de morango com pimenta foram as preparações escolhidas para a finalização da refeição.

4.3.1 Mousse

Das variedades do mousse, é possível destacar as mousses feitas à base de merengue italiano, *pâte a bomb*, e à base de zabaione. A mousse é uma preparação leve de estrutura aerada, utilizada na elaboração de sobremesas, recheio de bolos ou outras especialidades em confeitaria. Em sua preparação é adicionada gelatina, aromatizante e creme de leite batido (SEBESS, 2014b).

A temperatura de alguns ingredientes necessários para a preparação da mousse, como a manteiga, leite e ovos, muitas vezes interfere em seu resultado final. Sempre que for exigida uma temperatura específica, ela será mencionada e se caso não houver qualquer indicação, os ingredientes deverão ser usados em temperatura ambiente (SEBESS, 2014b).

4.3.1.1 *Chocolate branco*

O chocolate branco não contém massa de cacau, somente pelo menos 20% manteiga de cacau, dando-lhe um leve sabor de chocolate, sendo acrescentado de açúcar, sólidos de leite e aromatizante de baunilha. Possui uma característica mais doce e macia se comparada aos chocolates feitos de massa de cacau (KÖVESI, et al., 2007).

4.3.2 Brownie

O brownie é uma massa batida de estrutura cremosa (SEBESS, 2014b). Primeiramente usados pelo norte-americanos, o brownie, é um bolo que “não cresce”. Necessita de muito chocolate e possui nozes em sua massa (FRADE, 2012).

De origem incerta, sua criação é cercada de lendas e mitos, por isso, não existe uma confirmação exata de seu local de início. Uma das lendas mais conhecidas conta que cozinheiros na hora da confecção de um bolo esqueceram de acrescentar o fermento, outra lenda conta que foi uma dona de casa que se esqueceu da utilização do fermento em pó na massa. Após assar e perceber que não tinha crescido, a dona de casa serviu assim mesmo as fatias planas (FRADE, 2012).

4.3.2.1 *Morango*

O morango é pseudofruto. A conhecida polpa do morango é na verdade uma parte da flor que cresce desproporcionalmente. As sementes são os verdadeiros frutos do morango. A fruta é cultivada no Brasil durante o inverno, e nos Estados Unidos e países da Europa, assim como as demais frutas vermelhas, é típica do verão (KÖVESI, et al., 2007).

Os morangos conhecidos hoje em dia são resultado do cruzamento entre a espécie silvestre, esta consumida desde a pré-história, e variedades novas encontradas no Chile e na América do Norte. Pode ser consumida in natura, com

creme, açúcar ou mel, ou usados para sobremesas, doces, tortas e iogurtes (KÖVESI, et al., 2007).

4.3.2.2 *Pimenta malagueta*

A malagueta é um tipo de pimenta que pode ser cultivada em todo o Brasil. Trata-se de uma planta arbustiva, vigorosa e bastante ramificada; os frutos são alongados e, quando maduros, possuem coloração vermelha, bem picantes. A pimenta malagueta é utilizada principalmente para o consumo fresco e no preparo de conservas e no uso de molhos (CPT).

4.3.3 Chocolate quente

A maneira mais antiga de saborear chocolate consistia em transformar as sementes de cacau num líquido e bebê-lo, sendo quente ou frio (PEHLE; HACKSTEIN, 2010).

4.3.3.1 *Cardamomo*

O cardamomo é um tempero demasiadamente lembrado como algo da culinária indiana, mas há bastante tempo, se espalhou pelo mundo e faz parte da culinária de vários países. É uma das especiarias mais antigas do mundo, originário das florestas da Índia, hoje é muito utilizada também no Sri Lanka, Guatemala e Indo China. Os egípcios antigos mastigavam a semente de cardamomo como um limpador de dente; já os gregos e os romanos o utilizavam como perfume (DELICITAS, 2015).

As vagens do cardamomo podem ser utilizadas inteiras ou picadas para cozerem em refeições indianas. A vagem em si é neutra em sabor e geralmente não é usada, dando um sabor amargo um pouco desagradável quando deixada no prato. O uso do cardamomo é manifestado no extremo oriente, sem os biscoitos holandeses, bolos e doces (DELICITAS, 2015).

4.3.4 *Macarrons*

Os *macarrons* são nada mais que uma variedade de *petit fours*, preparados a partir de um merengue francês ao qual se acrescentam amêndoas em pó e açúcar de

confeiteiro. Podem ser de diferentes sabores e geralmente são servidos com uma fina camada de recheio (SEBESS, 2014b).

5 HARMONIZAÇÃO COM VINHOS

Um profissional da gastronomia, precisa ter conhecimento, mesmo que de maneira básica, sobre as características e as qualidades dos vinhos, sendo numa simples degustação ou para uma harmonização por meio de diversos tipos de preparações, sabores e texturas. Com isto, a disciplina de Enogastronomia existe na grade curricular do curso de gastronomia no UniCEUB, com o intuito de conceder uma visão geral e ampla do universo gastronômico a partir dos princípios da harmonização.

A harmonização dos pratos do Trabalho Prático foi baseada nas aulas de Enogastronomia ministrada pela professora Alessandra Santos dos Santos, que aplicou atividades práticas de degustação e harmonização em suas aulas e dando apoio e assistência durante o semestre.

A harmonização deve-se basear na análise dos componentes do paladar, dos aromas e das texturas encontradas no vinho e na comida. A harmonização entre ambos baseia-se na afinidade das características encontradas em ambos elementos, neste caso, os aspectos do vinho e da comida se complementam, com o objetivo de suavizar algum elemento que se sobressai.

Pelo fato do cacau ser um ingrediente versátil, houve uma certa dificuldade para harmonização dos pratos preparados para o Trabalho Prático. Com o auxílio do material entregue pela Alessandra e nas aulas de degustação de vinhos (brancos, tintos, rosés e espumantes), a dificuldade foi sendo minimizada pelas pesquisas feitas pelo grupo.

Para o primeiro prato, o vinho escolhido foi o branco Nederburg Reserva Chardonnay, originário da África do Sul na vinícola W.O. Western Cape, safra de 2013 e com teor alcoólico de 13,7%, tendo a uva Chardonnay como a principal em sua produção. Possui uma cor amarelo dourado, um leve aroma de baunilha e frutas cítricas, e um sabor seco com uma acidez no final.

A harmonização para o segundo prato foi feita por meio de características organolépticas presentes no vinho e no preparo. O segundo prato consiste no carré de cordeiro com molho de chocolate com menta e purê de batata baroa. O vinho escolhido foi o tinto Amayna Pinot Noir, devido ao carré de cordeiro ser uma carne ovina forte e com um sabor marcante. Domina um sabor com tanino redondo e suave, uma coloração rubi e uma característica nasal marcante de frutas vermelhas.

A sobremesa consiste numa mousse de chocolate branco, brownie de chocolate com creme de morango com pimenta, chocolate quente com cointreau e chantilly ao cardamomo e macarrons de chocolate com nibs de cacau. O vinho escolhido foi uma espumante, o Bueno Cuvee Prestige Brut de safra 2011 e um teor alcoólico de 12%. Sua produção se dá pela junção das uvas Chardonnay e Pinot Noir. Suas características principais são a coloração amarelo palha com traços esverdeados e perlage fina. Abacaxi, maçã verde, pêra, damascos, manteiga, pão tostado e avelãs marcam a característica olfativa da espumante enquanto seu gosto destaca-se um sabor de frutado com notas de envelhecimento.

5.1 Principais características das vinícolas escolhidas

A África do Sul reinventou sua vinicultura desde a mudança política, surgindo nesse período centenas de pequenas vinícolas se dedicando a explorar a qualidade do terroir do Western Cape. Os vinhos sul-africanos têm um estilo bastante elegante, podendo ser posicionados entre o Novo e o Velho Mundo. O Western Cape é a vinícola produtora do vinho Nederburg. (ACADEMIA DO VINHO).

O Chile produz hoje tintos e brancos de altíssimo nível, alguns entre os melhores do mundo. São vinhos de uma relação custo/benefício sempre muito boa, em qualquer faixa de preço. Os melhores tintos são encorpados, finos e elegantes, enquanto os mais acessíveis são muito saborosos. Os brancos também são bons, alguns realmente complexos. É especialmente importante prestar atenção ao nome do produtor. Apenas os melhores, como Viña Montes, Viña Carmen e Casa Lapostolle, fazem vinhos realmente de alto nível, que rivalizam com os grandes do mundo (VINHOS E SABORES).

Viña Garcés Silva é a região vinícola do vinho tinto Amayna, de propriedade da família Garcés Silva, ligado ao agronegócio, pecuária, vinho, refrigerante, financeira e imobiliária, foi fundada pelo empresário José Antonio Garcés, que comprou terras no Vale do Leyda - San Antonio, tornando-se um dos pioneiros deste desenvolvimento vinho vale (NA TRILHA DO VINHO).

Criada em 1897 pelo imigrante italiano Giuseppe Miolo, a Miolo Wine Group é a maior produtora de vinhos do Brasil. A vinícola abrange atualmente um total de seis projetos independentes e um total de 1.150ha de vinhedos. Produz um dos melhores vinhos brasileiros, o Merlot Terroir, o Lote 43, uma assemblage ao estilo de Bordeaux

e a ilustre espumante Millésime e também da espumante Bueno Cuvee Prestige Brut (KINDERSLEY, 2012).

A empresa é líder no mercado nacional de vinhos finos entre as vinícolas brasileiras, com cerca de 40% de market share, e referência em qualidade. A empresa elabora mais de 100 rótulos produzidos em seis projetos vitivinícolas no Brasil, em diferentes regiões, incluindo as parcerias internacionais com Argentina, Chile, Espanha e Itália. É a maior exportadora brasileira de vinhos e está entre as três principais produtoras de espumantes, com participação de 15% no mercado (MIOLO).

6 TESTES PRÁTICOS

Visando testar os preparos escolhidos pelo grupo, foram realizados dois testes práticos, onde os integrantes do grupo puderam testar os preparos, o tempo de preparação dos mesmos e as técnicas que seriam utilizadas, nos laboratórios de práticas culinárias do UniCEUB. Ambos os testes foram supervisionados por professores da instituição, tendo sido o primeiro teste acompanhado pela professora Ana Tereza Bandeira e o segundo teste pela coordenadora do curso e também professora Janaína Sarmento Bispo.

6.1 Primeiro teste

No dia 29 de agosto de 2015, em um sábado de manhã, foi realizado o primeiro teste do trabalho prático no laboratório de técnicas culinárias de número 2, com a supervisão da professora Ana Tereza Bandeira. Esse teste teve como finalidade avaliar os preparos previamente escolhidos pelo grupo. O teste serviu para avaliar tantos pontos fortes quanto os pontos fracos dos preparos selecionados. Houve também uma avaliação gustativa por parte da professora Ana Tereza, que supervisionou e colaborou para a realização do teste em questão. O teste foi de suma importância, tendo em vista que com a realização do mesmo foi possível averiguar as impossibilidades e os desafios para a realização de tais preparos. Após este primeiro teste, aconteceram várias mudanças nos preparos e nos planos de ataque da equipe.

6.1.1 Entrada do primeiro teste

Duo de peixe: Ceviche de tilapia com leite de tigre de cacau servido com lâminas de mandioca frita e iscas de peixe em crosta de amendoas e nibs de cacau.

Responsáveis: Fernanda Neves, Jucelly Laurindo e Leonardo Moura.

Descrição dos preparos: Antes de começar os preparos a equipe se organizou para separar a MEP de cada preparo e pesar os ingredientes, segundo orientação da professora Janaína Sarmento, afim de realizar de maneira correta as fichas técnicas dos preparos com seus fatores de correção e cocção.

A entrada é composta por um duo de peixes com o intuito de oferecer aos comensais as diferenças de texturas com a utilização de um mesmo ingrediente, que

nesse caso específico era o peixe, apresentado em duas versões – “cozido” em meio ácido (limão) e frito em imersão (óleo).

Foi adquirido pelo Labocien do UniCEUB dois tipos de peixe para tal preparo. Um linguado, que foi utilizada para o ceviche e uma tilápia usada para a realização das iscas em crosta de amêndoas e nibs de cacau. Ambos os peixes vieram inteiros sendo necessários limpá-los e retirar os files, conforme aprendido no primeiro semestre em Cozinha Básica, material ministrada pelo Professor Henrique Salsano.

Para o Ceviche: Após a limpeza do peixe que já haviam sido previamente descongelados pelos monitores e funcionários do Labocien, foram usadas as carcaças para a realização de um fumet, que posteriormente foi usado para o preparo do leite de tigre. Para o fumet foram usados o mirepoix – na proporção de 50% de cebola, 25% de cenoura e 25% de salsão, além do bouquet garni composto por: louro, salsa, talos salsão e tomilho envoltos em uma folha de alho poró. As carcaças do peixe, já limpas e sem vestígios de víceras e sangue foram refogadas em óleo junto com o mirepoix e depois deglaçadas com vinho branco e então adicionada água. Conforme foi ensinado nas aulas de Cozinha básica foi usado água fria para a realização do fundo, técnica de extração. O peixe foi cortado em cubos de 2 cm por 2 cm, e levados a geladeira enquanto era preparado o leite de tigre.

Para o leite usamos o fundo, acima citado, além de limão, gengibre, alho, cebola roxa e a poupa de cacau congelada. Todos os ingredientes foram batidos no liquidificador e em seguida foram adicionadas folhas de coentro e pimenta dedo de moça. Não se bateu muito no liquidificador, visando manter a coloração mais clara do leite, uma vez que o coentro poderia dar uma coloração mais esverdeada ao preparo. Adicionamos mais cebolas roxas, estas cortadas em cicelado e levamos o preparo para a geladeira até o momento de ser servido.

A mandioca, ingrediente genuinamente brasileiro, foi escolhido para acompanhar o ceviche, que normalmente é servido com chips de banana ou batata, porém a equipe optou por dar um ar mais brasileiro ao prato e optou pela mandioca, que foi cortada em finas lâminas no sentido horizontal e levadas à geladeira para resfriar, depois foi frita em imersão em óleo quente a temperatura de 180 graus.

Para as iscas de peixe em crosta de amêndoas e nibs de cacau: Após a limpeza do peixe e a filetagem do mesmo, foram cortados em cubos de 4 cm por 4 cm e passados na farinha de trigo, em ovo batido com um pouco de sal e pimenta do reino branca e farinha de amêndoas com nibs de cacau, quase como uma empanada à

Inglesa, técnica também ensinada pelo professor Henrique Salsano, em Cozinha Básica. Após este processo os cubos foram levados à fritura em imersão em óleo quente a temperatura de 180 graus.

Os preparos foram servidos à professora Ana Tereza Bandeira que estava supervisionando o primeiro teste e convidamos também a professora Alessandra Santos, que estava na Instituição no dia do teste. As professoras, assim como o grupo, verificaram que o sabor do cacau não sobressaiu, não apresentando nenhuma novidade ao ceviche, como era o intuito do grupo.

Por sua vez, as iscas agradaram o paladar dos integrantes do grupo, porém a professora Alessandra Santos ressaltou que os nibs, que já possuem um gosto amargo, ficaram com o sabor ainda mais forte após terem sido fritos em óleo quente. As docentes sugeriram ao grupo que as iscas fossem apresentadas com o molho de chocolate que acompanhava o prato principal.

O grupo levou a opinião das professoras muito em consideração e decidiu em unanimidade retirar o ceviche do cardápio do trabalho prático e apresentar apenas as iscas com a crosta de amêndoas, servido com molho de chocolate com pimenta, conforme sugestão das professoras Ana Tereza e Alessandra.

6.1.2 Prato principal do primeiro teste

No primeiro teste prático o prato escolhido para ser o principal foi um ravióli de cacau com recheio de um trio de queijos – creme de ricota, parmesão e feta, servido com molho de chocolate com pimenta dedo de moça com filé mignon suíno desfiado.

Responsáveis: Amanda Bernardes, Isabella Alves e Leonardo Moura.

O ravióli foi feito com massa fresca, usando-se farinha de trigo e sendo substituído uma porcentagem da mesma por cacau em pó, além de ovos, sal e água. Os ingredientes secos foram misturados, fazendo-se uma cova no meio para a adição dos demais ingredientes, conforme ensinado pela professora Anna Paula Caribé Schwam a água foi adicionada aos poucos ao preparo até atingir o ponto desejado. Misturou-se a massa até obter um resultado homogêneo, tomando cuidado para que não se desenvolva o glúten. Após esse processo a massa foi levada para descansar pelo período de 30 minutos e depois desse período foi aberta na máquina de massa e cortada na mão, motivo pelo qual não atingimos um resultado satisfatório quanto ao visual. Para o recheio foram misturados os queijos parmesão e feta ao

creme de ricotta, juntamente com os nibs de cacau. Para o molho temperou-se o filé mignon suíno com sal e pimenta do reino e cozido em panela de pressão e depois desfiado, em seguida foi refogado com um pouco de azeite e alho. O chocolate foi levado ao fogo e derretido em banho-maria, depois foi acrescentado o creme de leite fresco e misturado com o fouet até obter uma ganache homogênea e brilhosa. As pimentas cortadas em brunoise, mini cubos de 1,5 mm po 1,5 mm, também foram adicionadas ao molho, que foi servido em cima do ravióli.

A equipe já havia realizado o preparo anteriormente, no entanto sem a carne de porco e preferiu o preparo inicial. Já as educadoras elogiaram muito a massa do ravióli e seu recheio, mas não gostaram da combinação do preparo com o molho que foi servido e sugeriram que fosse apresentado a massa com um molho cítrico ao invés de chocolate, para que realçasse assim o cacau da massa. E orientaram ainda que o molho de chocolate com pimenta fosse servido juntamente com as iscas de peixe da entrada.

6.1.3 Sobremesa do primeiro teste

Figura 5: Sobremesa do primeiro teste - Creme caramelo



Fonte: Acervo da equipe (2015)

Para a sobremesa a equipe escolheu servir um creme caramelo com licor de cacau e uma praliné de castanhas e nibs de cacau. Foram seguidas as instruções da professora Janaína e toda a MEP foi previamente separada e pesada.

Responsáveis: Fernanda Neves e Isabella Alves

A sobremesa escolhida era de fácil execução, porém o grande desafio foi apresentar algo sem chocolate, por isso a escolha de um creme caramelo, que muito se assemelha ao nosso famoso pudim de leite condensado. Mas foi adicionado à receita do creme 100 ml de licor de cacau.

Primeiro derreteu-se o açúcar ao ponto de caramelo, temperatura de 145 graus, ponto em que, segundo KÖVESI, et al. (2007) “a calda tem uma aparência vítrea, uma tonalidade dourada e um perfume característico de caramelo”. A calda foi posta no fundo ramekin e depois acrescido o creme que consistia em dois ovos, três gemas, leite, creme de leite, açúcar, essência de baunilha e licor de cacau. O sabor da baunilha não se destacou. Lembramos então das recomendações do professor Rodrigo Rolim que falou em aula prática sobre a diferença do extrato e da essência, sugerindo sempre o uso do extrato quando quiséssemos que o sabor da baunilha sobressaísse ao preparo. O preparo foi ao forno na temperatura de 180 graus por um período de 45 minutos. Espera-se esfriar e desenforma-se o creme caramelo.

Para a Praliné fizemos também um caramelo seco, que consiste em derreter o açúcar em alta temperatura, porém sem adição de água. E adicionamos então as castanhas e os nibs de cacau à calda e despejamos em um silpat para que o preparo esfriasse.

O preparo havia sido testado anteriormente e muito tinha agradado a equipe, tanto no sabor, quanto no visual, porém no teste realizado no Labocien o preparo não saiu da forma prevista, havendo ocorrido vários erros. O creme caramelo ficou mole, não obteve um ponto de firmeza ideal e a praliné ficou em uma espessura grossa, visualmente feia e consumo impossível, uma vez que o caramelo depois de seco fica muito duro.

A professora Ana Tereza, que acompanhou o primeiro teste, gostou da ideia da sobremesa, no entanto, aconselhou o grupo a fazer uma pesquisa mais a fundo quanto as técnicas e possibilidades do preparo para evitar possíveis erros no futuro. A professora Alessandra não chegou a experimentar a sobremesa. O grupo optou por

retirar o preparo por achar muito simples e principalmente pelo fato de que o sabor do cacau, mesmo tendo sido utilizado 100 ml de licor, não sobressaiu.

6.2 Segundo teste

No dia 28 de setembro à noite, durante a aula da professora Janaína Sarmento foi realizado o segundo teste do trabalho prático final, visando acertar os erros e problemas que aconteceram durante o primeiro teste. Neste segundo teste a professora que acompanhou e instruiu o grupo foi a professora de estágio supervisionado e também coordenadora do curso de gastronomia, professora Janaína Sarmento Bispo.

6.2.1 Entrada do segundo teste

O grupo decidiu, a partir dos preparos feitos no primeiro teste, manter as iscas de peixe em crosta de amêndoas e nibs como apresentados, no entanto foram seguidos os conselhos das professoras Alessandra Santos e Ana Tereza Bandeira e o molho de chocolate com pimenta ao preparo.

Responsáveis: Fernanda Neves, Jucelly Laurindo e Leonardo Moura

O modo de preparo foi o mesmo realizado no primeiro teste – cortado em pequenos cubos de 4 cm por 4 cm e frito em imersão - porém o peixe desta vez veio congelado o que demandou um pouco mais de tempo no pré-preparo e dificultou um pouco os cortes, já que o ingrediente não estava fresco. Havia sido sugerido, também no primeiro teste pelas professoras a substituição da tilápia por um peixe mais gorduroso e conseqüentemente com sabor mais intenso, no entanto tal conselho não foi seguido e gerou um arrependimento da equipe após o final do Segundo teste, já que o sabor da tilápia - peixe de água doce, com baixo teor de gordura, de carne clara e macia - não sobressaiu como esperado, mesmo tendo sido frito em imersão em óleo, que segundo MacGee (2011) difere da imersão por se empregar óleo suficiente para cobrir completamente o alimento. E tal técnica, se assemelha mais à imersão em água do que à fritura em frigideira, com a diferença essencial de que o óleo alcança temperatura muito mais alta que a do ponto de ebulição da água e por esta razão é capaz de desidratar e escurecer a superfície do alimento.

Para o molho de chocolate foi feito uma ganache, técnica aprendida nas aulas de Confeitaria no segundo semestre, ministradas pela professora Anna Caribé.

Derreteu-se o chocolate em banho-maria, tomando cuidado para que o fundo da panela onde estava o chocolate não entrasse em contato com a panela onde estava a água e nem permitindo que a água alcançasse a temperatura de 100º graus, ponto de ebulição da água. Retirou-se o chocolate do fogo e daí sim foi adicionado o creme de leite fresco. Adicionou-se então a pimenta dedo de moça, que havia sido previamente cortada em *brunoise*.

O resultado final do preparo acima citado não agradou muito o grupo, foi verificado erros que acabaram prejudicando o resultado, tanto no quesito estético, quanto no sabor do mesmo. A professora Janaína teceu algumas considerações importantes sobre o prato, apontando a mancha de gordura que ficou no molho de chocolate e a falta de uniformidade nos cubos cortados do peixe.

6.2.2 Prato principal do segundo teste

Figura 6: Prato principal do segundo teste - Ravióli de cacau com molho de laranja.



Para o prato principal, que é comumente o mais esperado pelos comensais, a equipe optou por seguir as dicas dadas pelas professoras Alessandra Santos e Ana Tereza Bandeira, mantendo assim o ravióli de cacau com recheio de queijos e servir o mesmo com um molho cítrico de laranja, ao invés do molho de chocolate com pimenta e carne suína como havia sido apresentado no primeiro teste.

Responsáveis: Amanda Bernardes, Isabella Alves e Leonardo Moura

Para a massa do ravióli foram usados farinha de trigo, que teve uma porcentagem substituída por cacau em pó 100%, ovos e água. Os secos foram misturados e aberto uma cova no meio para adição dos ovos e água, que foram acrescentados à massa aos poucos, até que chegar ao resultado desejado. Após atingir uma consistência homogênea a massa ficou descansando por o período de 30 minutos, enquanto o recheio era preparado. No recheio foram usados três tipos de queijo, assim como no primeiro teste realizado no Labocien, creme de ricota, parmesão e queijo feta. Foi adicionado ainda nibs de cacau, afim de dar crocância e mais sabor ao preparo.

A massa foi aberta desta vez com um rolo de massa, em uma bancada enfarinhada e ao atingir a espessura desejada foi cortada com um cortador carretinho e recheada. Foi observado que após a cocção a massa perdia muito do tom marrom escuro que possuía enquanto ainda crua, e após uma conversa com o professor Rodrigo Rolim que sugeriu o uso do cacau em pó da marca Callebaut conseguimos enfim o resultado esperado.

Para o molho foi usado suco de laranja, açúcar e maizena para espessar o preparo. Os ingredientes foram levados ao fogo até obter a textura desejada, no entanto houve um pequeno erro de cálculo quanto ao uso do espessante e o molho acabou saindo mais grosso do que o esperado, porém o sabor não foi comprometido.

Foram servidos 4 raviólis médios com uma considerável quantidade de molho de laranja por cima. E enfeitados com zestes de laranja. O grupo gostou muito do preparo, apesar de alguns pontos que não saíram conforme deveriam, mas ainda assim o sabor e a apresentação do mesmo agradaram grande parcela da equipe. A professora Janaína que acompanhava esse segundo teste fez algumas considerações acerca do prato principal apresentado, apontando que sentiu falta de uma proteína animal, ainda que houvesse queijo como recheio do ravióli e listou várias opções de preparos que poderiam ser feitos com a massa do ravióli. O grupo decidiu então fazer uma nova pesquisa e rever alguns dos preparos, seguindo os conselhos da professora.

6.2.3 Sobremesa do segundo teste

Apesar da grande maioria da equipe ter gostado do crême caramelo com licor de cacau e praline servido no primeiro teste, foi decidido que seria feita uma nova

tentative quanto a sobremesa, buscando algo em que o sabor do cacau sobressaísse. Diante desse novo fato o grupo escolheu fazer um mousse de cacau com uma redução de licor de cacau.

Responsáveis: Fernanda Neves e Isabella Alves

O preparo do mousse não tem muito segredo, no entanto o grande desafio era o tempo, pois o mousse precisava estar firme no momento em que fosse servido. Enquanto batia-se os ingredientes no liquidificador, colocou-se a gelatina para hidratar em água fria. E o uso do frio rápido do Labocien foi de suma importância para tal preparo, pois sem ele não teria sido viável apresentar o preparo no tempo estipulado. Para a redução do licor foi usado apenas uma panela de boca larga, o licor foi posto em fogo baixo por mais ou menos vinte minutos até atingir o ponto desejado. E foi usado para decorar a mousse.

De todos os preparos realizados, a sobremesa do Segundo teste foi a que teve maior rejeição, o grupo, em unanimidade, descartou de imediato a possibilidade de servir tal preparo no trabalho prático final, uma vez que o mesmo não agradou em nada, nem visualmente e muito menos nos sentidos organolépticos. A professora Janaína fez várias observações pontuais quanto ao preparo e também seguiu a ideia da equipe quanto a substituição do preparo por outro mais elaborado e saboroso.

Após o segundo teste prático a equipe se reuniu para acertar alguns pontos e decidir o que seria servido, quais preparos iriam permanecer e quais seriam substituídos. Foi um momento bastante tenso, onde houve um enorme questionamento até mesmo quanto ao tema escolhido. Todavia, pela riqueza do ingrediente cacau, sua história e a possibilidade de inovar, a equipe decidiu aprofundar as pesquisas e manter o tema.

Foram feitos ainda mais dois testes, estes fora do Labocien, e muitas conversas com os mestres para que fosse decidido por fim o que seria servido no Trabalho Prático. A professora Alessandra Santos, emprestou diversos livros que enriqueceram de forma profunda o trabalho e por ter participado do primeiro teste pode opinar de forma decisiva quanto aos preparos que seriam servidos para a banca no dia 7 de Dezembro.

A professora Ana Tereza também teve papel fundamental para a realização deste trabalho, sendo de suma importância para a escolhas dos pratos. O professor Rodrigo Rolim não dispensou apenas de seu tempo, mas de todo seu conhecimento e livros e contribuiu profundamente com o melhor caminhar do trabalho, tendo ajudado

e somado de forma impecável ao nosso trabalho prático. O professor Henrique, que foi um primeiro mestre a ser procurado quando a escolha do tema foi feita aprovou ainda que sem provar os preparos, as escolhas feitas para serem apresentadas e tudo isso contou de forma muito positiva e dando nos base e confiança para seguir em frente. Sabemos que sem os nossos professores, nada disso seria possível e agradecemos imensamente terem divididos conosco a fome e sede pelo conhecimento e nos instigados a buscarmos sempre melhorar. Temos grandes exemplos para nos espelharmos e isso é muito gratificante.

O último teste, realizado no dia 30 de novembro demonstrou que apenas alguns pequenos detalhes precisam ser consertados para que alcancemos a perfeição no que buscamos apresentar à banca no dia 7 de dezembro. Os conselhos dos professores foram anotados e seguidos e foi visível a melhora do primeiro teste para esse último.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O cacau é um produto nobre e originário da América do Sul, antigamente, usado como moeda de troca e também para selar o amor dos jovens casais das civilizações pré-colombianas. Diante do que foi visto, ainda há muito o que ser explorado desta fruta tão fascinante.

Em virtude dos fatos mencionados, vimos que é possível desmistificar o fato de que o cacau é um fruto com sinônimo apenas de pratos doces. Vimos que podemos sim, e muito bem, harmonizar o cacau e seus derivados pratos salgados, dando a ele um toque suave e sofisticado às preparações, juntando o que há de simples junto com novos sabores.

O principal produto do cacau, o chocolate, é apreciado no Brasil e no mundo. O seu consumo é datado antes de Cristo, e sofreu grandes transformações na sua produção ao longo do tempo. Durante anos foi consumido como uma bebida quente, e só depois da revolução industrial começou a se tornar acessível e popularmente conhecido às classes sociais em forma de tablete, e não mais exclusivamente como bebida.

Ousadia e desafio foram duas palavras que nortearam o trabalho apresentado. Desde a escolha do tema até a harmonização tais palavras estiveram sempre presentes. A escolha de um único ingrediente para servir três pratos, foi inusitada, desafiadora e bastante inovadora.

Tais características também ficaram presente na montagem dos pratos, sendo servidos sempre três unidades de cada um dos preparos principais – o primeiro prato composto por três raviólis com recheio de um trio de queijos com nibs de cacau; três carrés de cordeiro dão vida ao Segundo prato e a sobremesa também é servida em tríade com um conjunto composto por uma verrine, com também três camadas, três minis macarrons e um chocolate quente.

A ideia inicial era que cada integrante do grupo saísse da sua zona de conforto para que fosse criado um prato simples, porém com riqueza de técnicas e muito criativo, visto que o uso de um só ingrediente pode ficar enjoativo e até mesmo repetitivo. Foi preciso muita pesquisa e inúmeros testes que foram realizados durante o semestre para que fosse decidido o menu final.

A escolha da harmonização também foi bastante inovadora e arriscada, exemplo disso foi a escolha de servir um cordeiro com um Pinot Noir, ao invés do clássico e tradicional casamento com um Bourdeaux. A vida em uma cozinha é, em sua maioria, desafiadora e ver que todo esforço, estudo e trabalho rendeu bons frutos é gratificante, faz com que tenhamos cada vez mais certeza pela escolha certa de nossas carreiras.

REFERÊNCIAS

ANVISA - AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Resolução - CNNPA nº 12, de 1978.** Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/anvisa/legis/resol/12_78.pdf>. Acesso em: 11 nov. 2015.

ATALA, A. **D.O.M:** redescobrimos ingredientes brasileiros. São Paulo: Editora Melhoramentos, 2013.

BALKIS. **História do queijo.** Disponível em: <<http://www.balkis.com.br/historiadoqueijo.asp>>. Acesso em: 12 nov. 2015.

BARRA GOURMET. **A história das massas mais apreciadas pelos brasileiros.** Disponível em: <<http://www.barragourmet.com.br/artigos.php?codigo=480>> Acesso em: 12 nov. 2015.

CASA DA OVELHA. **O queijo tipo feta.** Disponível em: <<http://www.casadaovelha.com.br/queijo-feta.html>>. Acesso em: 12 nov. 2015.

CEPLAC - Comissão Executiva do Plano da Lavoura Cacaueira. **Mercado de Cacau.** Disponível em: <http://www.ceplac.gov.br/radar/mercado_cacau.htm>. Acesso em: 8 nov. 2015.

CEPLAC - Comissão Executiva do Plano da Lavoura Cacaueira. **Cacau: História e Evolução.** Disponível em: <http://www.ceplac.gov.br/radar/radar_cacau.htm>. Acesso em: 8 nov. 2015.

CORREIO GOURMAND. **Dicionário gastronômico.** Disponível em: <http://correiogourmand.com.br/info_03_dicionarios_gastronomicos_alimentos_carnes_mamiferos_cordeiro.htm>. Acesso em: 9 nov. 2015.

COSTA, A. T. **O cacau é show:** deliciosas histórias do mundo do chocolate. Edição do autor. São Paulo: 2008.

CPT. **Tipos de pimenta encontrados no Brasil.** Disponível em: <<http://www.cpt.com.br/noticias/tipos-de-pimenta-encontradas-no-brasil>>. Acesso em 14 nov. 2015.

CTENAS, M. L. B.; CTENAS, A. C.; QUAST, D. **Frutas das terras brasileiras.** Editora C2. 2000.

CUENCA, M. A. G.; NAZÁRIO, C. C. **Importância Econômica e Evolução da Cultura do Cacau no Brasil e na Região dos Tabuleiros Costeiros da Bahia entre 1990 e 2002.** Disponível em: <http://www.cpatc.embrapa.br/publicacoes_2004/doc-72.pdf>. Acesso em: 9 nov. 2015.

DELICITAS. **Cardamomo, como cozinhar, benefícios a saúde, história e receita.** Acesso em: <<http://delicitas.com.br/cardamomo-como-cozinhar-beneficios-a-saude-historia-e-receita/#.VlipcXarTIU>>. Acesso em: 15 nov. 2015.

EMBRAPA. **Mandioquinha-salsa.** Disponível em: <<https://sistemasdeproducao.cnptia.embrapa.br/FontesHTML/Mandioquinha/MandioquinhaSalsa/apresentacao.html>>. Acesso em 08. dez. 2015.

FARROW, J. **Chocolate**: receitas doces e salgadas. Barueri: Manole, 2005.

FRADE, P. **A História do Brownie.** Disponível em: <<https://www.petitgastro.com.br/historia-do-brownie/>>. Acesso em: 7 nov. 2015.

FRANCO, A. **De caçador a gourmet**: uma história da gastronomia. 3ª. ed. São Paulo: Senac, 2001.

FUNKE, K. **Breve história do chocolate.** Disponível em: <<http://revistagalileu.globo.com/Revista/Common/0,,EMI130808-17770,00-BREVE+HISTORIA+DO+CHOCOLATE.html>>. Acesso em: 11 nov. 2015.

GISSLEN, W. **Culinária profissional**. 6ª ed. São Paulo: Manole, 2012.

GUIZZO, M. M. **Características da carne de cordeiro e a qualidade esperada: Esse deve ser o foco.** Disponível em: <<http://www.milkpoint.com.br/radar-tecnico/ovinos-e-caprinos/caracteristicas-da-carne-de-cordeiro-e-a-qualidade-esperada-esse-deve-ser-o-foco-75650n.aspx>>. Acesso em: 9 nov. 2015.

HAZELWOOD, D.; MCLEAN, A. C. **Manual de higiene para manipuladores de alimentos.** São Paulo: Varela, 1998.

HERMÉ, P. **Larousse do chocolate.** São Paulo: Larousse, 2006.

KINDERSLEY, Dorling. **O grande livro dos vinhos.** São Paulo: Publifolha, 2012.

KÖVESI, B. et al. **400g**: Técnicas de cozinha. 4ª. ed. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2007.

LAGARES, L. **Chocolate com Frutas Brasileiras.** Brasília: Sebrae, 2012.

LÊNOTRE, École. **Chocolateria e doçaria.** São Paulo: Senac, 2012.

MCGEE, H. **Comida e cozinha**: Ciência e cultura da culinária. São Paulo: Wmf Martins Fontes, 2011.

ME LEVA PENAPOLIS. **Origem e características do queijo parmesão.** Disponível em: <http://www.melevapenapolis.com.br/site/pagina_empresa.php?codigo=191>. Acesso em: 12 nov. 2015.

PAGANINI GASTRONOMIA. **A rotina gastronômica dos italianos.** Disponível em: <<http://www.paganinigastronomia.com.br/tag/culinaria-italiana/>>. Acesso em: 16 nov. 2015.

PASSOS, S. M. G.; FILHO, V. C.; JOSÉ, A. **Principais culturas.** Campinas: [s.n.].

PEHLE, T.; HACKSTEIN, Y. **O guia do chocolate**: variedade, produção, degustação, receitas. Portugal: Caracter, 2010.

PORTAL SÃO FRANCISCO. **História do Cacau**. Disponível em: <<http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/cacau/cacau.php>>. Acesso em: 8 nov. 2015.

PORTAL SÃO FRANCISCO. **História do Chocolate**. Disponível em: <<http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/historia-do-chocolate/historia-do-chocolate.php>>. Acesso em: 8 nov. 2015.

QUEIJOS REGINA. **Queijo ricota**. Disponível em: <<http://site.regina.com.br/queijo-ricota/>> Acesso em: 12 nov. 2015.

QUEIJOS NO BRASIL. **Queijo feta**. Disponível em: <http://www.queijosnobrasil.com.br/queijo/tipos/queijo_feta.htm>. Acesso em: 12 nov. 2015.

SEBESS, M. **Técnicas de cozinha profissional**. 3ª. ed. São Paulo: Senac, 2014.

SEBESS, M. **Técnicas de confeitaria profissional**. 3ª. ed. São Paulo: Senac, 2014.

SILVA, S. **Frutas no Brasil**. São Paulo: Nobel, 2001.

SLOW FOOD BRASIL. **Fortaleza das castanha de baru**. Disponível em: <<http://www.slowfoodbrasil.com/fortalezas/fortalezas-no-brasil/106-fortaleza-da-castanha-de-baru>>. Acesso em: 13 nov. 2015.

THAKERAR, Dhara. **O charme químico do chocolate**. Disponível em: <<http://www.scienceinschool.org/pt/pt/2006/issue2/chocchemistry>>. Acesso em: 7 nov. 2015.

TOLEDO, L. R. **Todo o sabor do cordeiro**. Disponível em: <<http://revistagloborural.globo.com/GloboRural/0,6993,EEC1674725-5809,00.html>>. Acesso em: 9 nov. 2015.

TUA SAÚDE. **Cacau**. Disponível em: <<http://www.tuasaude.com/cacau/>>. Acesso em: 08 dez. 2015.

VASCONCELOS, S. **A história do ravióli**. Disponível em: <<http://divinaitaliapraia.com.br/wordpress/?p=3885>>. Acesso em: 12 nov. 2015.

VINHOS E SABORES. **Vinho Branco Vinã Garcés Silva Amayna Sauvignon Blanc**. Disponível em: <<http://www.vinhosesabores.com.br/produto/detalhe/1446-Vinho-Branco-Vina-Garces-Silva-Amayna-Sauvignon-Blanc-safra-2013-750-ml>>. Acesso em: 14 nov. 2015.

GLOSSÁRIO

Bowl: palavra em inglês que significa vasilha.

Cataplasma: Massa medicamentosa que se aplica sobre a pele diretamente ou entre dois panos.

Chantilly: Creme de textura leve e aerada, feito à base de creme de leite fresco batido com açúcar e baunilha até ficar bastante encorpado.

Chardonnay: uva da família da *Vitis vinífera*.

Chinois: É uma peneira cônica de malha fina para coar caldos e molhos delicados.

Chips: É um disco fino de vegetais amiláceos fritos em imersão em óleo quente.

Cocção: Ato ou efeito de cozer; cozimento, cozedura.

Comensal: Aquele que come à mesa.

Cream cheese: É um creme salgado produzido à base de queijo.

Creme de manteiga: É um creme à base manteiga, gemas e açúcar que pode ser aromatizado e entrar em recheios e coberturas.

Deglaçamento: Adição de líquido à uma panela com intuito de dissolver sólidos presentes no fundo da mesma.

Entremet: Sobremesa francesa com camadas, entre camadas.

Esferas: películas de paredes gelatinosas que formam bolhas com sucos em seu interior.

Especiaria: produtos de origem vegetal, de aroma ou sabor acentuados.

Ficha técnica: É um documento que explica detalhadamente um preparo a ser realizado.

Flambagem: Adição de líquido inflamável à uma panela com intuito de dissolver sólidos e gerar características organolépticas. Necessariamente o líquido tem que entrar em combustão.

Ganache: mistura feita com chocolate derretido com creme de leite.

Glaçamento: cobertura lisa, espelhada.

Guarnição: É o acompanhamento de um prato.

Insumos: despesas e investimentos que contribuem para o resultado final, mercadoria ou produto até o acabamento ou consumo final.

Labocien: Setor responsável pela administração e manutenção dos laboratórios de práticas do UniCEUB.

Massa *sablé*: massa amanteigada quebradiça.

Melaço: resultando da etapa de centrifugação, no processo de fabricação de açúcar.

Mirroir: glaçagem feita com ganache e glucose.

Mise en place (MEP): Expressão francesa que significa pôr no lugar. Utilizado na gastronomia para definir o que deve ser feito antes de começar a preparação de um prato.

Mostarda de Dijon: Mostarda típica da região francesa de Dijon. Utilizada em diversos preparos clássicos e contemporâneos.

Mousse: preparos aerados e leves.

Obsoleto: Caído em desuso, antiquado, arcaico.

Papilote: Técnica de cocção que tem por princípio assar o alimento envolto em película semipermeável com intuito de manter a água do alimento em contato com o mesmo. O produto dessa técnica é uma carne macia e saborosa.

Patê à bombe: mistura rica de xarope de açúcar e gemas de ovos batidos, com textura cremosa, é utilizada como componente base (aerador) para sobremesas como mousses, parfaits, etc.

Perlage: nome dado às borbulhas de gás carbônico que se formam quando um espumante ou champagne é servido.

Pinçage: Adição de extrato de tomate aos ingredientes do fundo. Tem por finalidade tornar o fundo escuro.

Ponto nappé: É um ponto utilizado para definir o estágio de molhos e cremes. Alcança-se esse ponto quando, com as costas de uma colher envolta de creme ou molho, passa-se o dedo sobre as costas dessa colher e o molho ou creme não se juntam.

Sablage: O método utilizado para a confecção da massa sablé, que utiliza a manteiga fria.

Silpat: É uma folha de silicone antiaderente e reutilizável. Pode ser adaptada as mais diferentes superfícies.

Sous-vide: Expressão francesa que significa “sob vácuo” e refere-se ao cozimento de longa duração, à vácuo e em temperaturas baixas em equipamento próprio para esse fim.

Terroir: extensão limitada de terra considerada do ponto de vista de suas aptidões agrícolas, particularmente à produção vitícola.


Violáceos: Que possui características cromáticas da cor violeta.

Zestes: raspas

ANEXO A

NOME DA PREPARAÇÃO: Ravióli de cacau com recheio de trio de queijos e nibs de cacau

PORÇÕES: 4


INGREDIENTES	PB	PL	PCoz	FC	FCy	Per capita liquido	MEDIDA CASEIRA	CUSTO INDIVIDUAL (R\$)	Foto da preparação pronta
Farinha de trigo	150g	150g	-	1	-	37,5g	1 xícara	0,16	
Cacau em pó	50g	50g	-	1	-	12,5g	½ xícara	1,20	
Ovo caipira	212g	188g	-	1,12	-	47g	4 unidades	1,10	
Queijo feta	70g	70g	-	1	-	15g	-	12,53	
Creme de ricota	50g	50g	-	1	-	12,25g	2 colheres de sopa	1,30	
Queijo parmesão	50g	50g	-	1	-	12,5g	2 colheres de sopa	1,99	
Nibs de cacau	20g	20g	20g	1	1	5g	½ colher de sopa	1,50	
Cenoura	120g	102g	89g	1,17	0,88	27,5g	1 unidade	0,32	
Cebola	130g	118g	125g	1,1	1,04	30g	1 unidade	0,69	
Salsão	100g	90g	90g	1,1	1	22,5g	1 folha	1,86	
Folha de louro	1g	1g	1g	1	1	0,25g	1 unidade	0,32	
Alho poró	100g	95g	95g	1,05	1	23,75g	1 talo	4,55	
Tomilho	10g	8g	8g	1,25	1	2g	1 ramo	0,31	
Salsa	50g	42g	35g	1,1	0,83	10,5g	5 ramos	1,18	
Sal	5g	5g	5g	1	1	1,25g	½ colher de café	0,01	
Técnica de Preparo 1. Junte a farinha com o chocolate em pó. 2. Abra um buraco e acrescente os ovos, um a um. 3. Trabalhe a massa, sovando-a até que fique homogêneo. 4. Deixe a massa descansar por 30 minutos. Após o tempo de descanso, abra a massa com um rolo ou em máquina, até que a mesma esteja fina. 5. Corte em duas partes longas e recheie. 6. Para o recheio: Misture os queijos, e os nibs 7. Depois de rechear a massa, feche-a e corte-a. Leve para cocção em água quente salgada.									

Tempo de preparo: 90 min	Rendimento: 1026g	Custo total (R\$): 29,02	Custo/porções: 7,26
--------------------------	-------------------	--------------------------	---------------------

ANEXO B

NOME DA PREPARAÇÃO: Molho de laranja

PORÇÕES: 4

INGREDIENTES	PB	PL	PCoz	FC	FCy	Per capita líquido	MEDIDA CASEIRA	CUSTO INDIVIDUAL (R\$)	Foto da preparação pronta
Laranja pera grande	1440g	960g	850g	1,5	0,85	250g	8 unidades	1,99	
Açúcar refinado	300g	300g	300g	1	1	75g	1 xícara e ½	0,72	
Farinha de trigo	100g	100g	100g	1	1	25g	¾ de xícara	0,27	
Manteiga sem sal	100g	100g	70g	1	0,7	25g	6 colheres de sopa	2,23	
Canela em pau	2g	2g	1g	1	0,5	0,5g	2 unidades	0,44	
Alecrim fresco	10g	8g	8g	1,25	1	2g	1 ramo	0,29	
Mini folhas de valeriana	1 caixa	-	-	-	-	1 unidade	4 unidades	15,00	
Licor de cacau	400ml	400ml	330ml	1	0,82	100ml	2 xícaras	21,80	

Técnica de Preparo


1. Preparar o roux.
2. Em uma panela, colocar o suco das laranjas, a canela, o açúcar e o alecrim.
3. Mexa até o açúcar dissolver, acrescente o roux até espessar no ponto desejado.
4. Reduzir o licor de cacau com o açúcar.
5. Enfeitar com as folhas de valeriana.

Tempo de preparo: 40 min	Rendimento: 1659g	Custo total (R\$): 42,74	Custo/porções: 10,68
---------------------------------	--------------------------	---------------------------------	-----------------------------

ANEXO C

NOME DA PREPARAÇÃO: Carré de cordeiro com crosta de pão e castanhas

PORÇÕES: 4

INGREDIENTES	PB	PL	PCoz	FC	FCy	Per capita liquido	MEDIDA CASEIRA	CUSTO INDIVIDUAL (R\$)	Foto da preparação pronta
Peça de carré de cordeiro	936g	900g	820g	1,04	0,91	225g	14 costelas	168,39	
Alho	40g	37g	35g	1,08	0,94	9,25g	1 cabeça	2,99	
Alecrim	10g	8g	8g	1,25	1	2g	1 ramo	0,29	
Cebola	130g	118g	125g	1,1	1,04	30g	1 unidade	0,69	
Vinho branco seco de mesa	100ml	100ml	50ml	1	0,5	25ml	½ xicara	1,37	
Sal	5g	5g	5g	1	1	1,25	½ colher de café	0,01	
Pimenta do reino preta	2g	2g	2g	1	1	0,5g	¼ colher de café	0,25	
Azeite	500ml	500ml	440ml	1	0,88	125ml	1garrafa	18,90	
Pão de forma sem casca	300g	300g	150g			75g	1 pacote	7,59	
Castanha de baru	200g	152g	152g	1,31	1	38g	1 xicara	0,34	
Nibs de cacau	100g	100g	100g	1	1	25g	2 colheres e ½ de sopa	7,50	
Salsinha	10g	9g	7g	1,1	0,77	2,25g	1 ramo	0,38	
Cebolinha	10g	9g	7g	1,1	0,77	2,25g	1 ramo	0,38	
Mostarda dijon originale	215g	215g	200g	1	0,93	53g	1 xicara	16,25	

Técnica de Preparo

1. Limpar as peças. Com os temperos fazer uma marinada. Reservar na geladeira.
2. Processar os pães junto com a castanha e o nibs, azeite, ervas frescas e alho. Até formar uma farofa úmida
3. Selar numa frigideira com azeite os carrés.
4. Pincelar mostarda dijon e cobrir com a farofa úmida.
5. Levar ao forno para terminar a cocção, cobrindo com alumínio os ossos, por cerca de 5 min.

Tempo de preparo: 80 min	Rendimento: 2101g	Custo total (R\$): 225,33	Custo/porções: 56,34
---------------------------------	--------------------------	----------------------------------	-----------------------------

ANEXO D

NOME DA PREPARAÇÃO: Molho de chocolate com menta

PORÇÕES: 4


INGREDIENTES	PB	PL	PCoz	FC	FCy	Per capita liquido	MEDIDA CASEIRA	CUSTO INDIVIDUAL (R\$)	Foto da preparação pronta
Chocolate meio amargo callebaut	200g	200g	150g	1	0,75	50g	1 xicara e ½	28,00	
Creme de leite	200g	200g	150g	1	0,75	50g	¾ xicara	4,76	
Essência de menta	15ml	15ml	10ml	1	0,66	3,75ml	1 colher de sopa	4,20	
Técnica de Preparo 1. Derreter o chocolate em banho-maria ou micro-ondas. 2. Acrescentar o creme de leite e a essência.									

Tempo de preparo: 10 min	Rendimento: 310g	Custo total (R\$): 36,96	Custo/porções: 9,24
---------------------------------	-------------------------	---------------------------------	----------------------------

ANEXO E

NOME DA PREPARAÇÃO: Purê de batata baroa

PORÇÕES: 4

INGREDIENTES	PB	PL	PCoz	FC	FCy	Per capita liquido	MEDIDA CASEIRA	CUSTO INDIVIDUAL (R\$)	Foto da preparação pronta
Batata baroa	500g	434g	450g	1,15	1,03	108g	5 unidades	4,99	
Manteiga	100g	100g	100g	1	1	25g	6 colheres	2,99	
Creme de leite	250g	250g	250g	1	1	62,5g	1 xicara	2,43	
Queijo parmesão	100g	100g	-	1	-	25g	4 colheres	4,59	

Técnica de Preparo


1. Cozinhar a batata. Amassa-la, passando no espremedor de batata.
2. Aquecer a manteiga numa panela, acrescentar a batata.
3. Tirar do fogo e acrescentar o creme de leite e o queijo parmesão
4. Misturar bem e dispor no prato.

Tempo de preparo: 45 min	Rendimento: 1170g	Custo total (R\$): 15,00	Custo/porções: 3,75
---------------------------------	--------------------------	---------------------------------	----------------------------

ANEXO F

NOME DA PREPARAÇÃO: Mousse de Chocolate Branco

PORÇÕES: 4


INGREDIENTES	PB	PL	PCoz	FC	FCy	Per capita liquido	MEDIDA CASEIRA	CUSTO INDIVIDUAL (R\$)	Foto da preparação pronta	
Chocolate branco callebaut	500g	500g	-	1	-	124g	2 xicaras e ½	26,90		
Creme de leite	400ml	400ml	-	1	-	100ml	1 xicara e ½	3,90		
Cereja fresca com talo	80g	80g	-	1	-	20g	8 unidades	5,92		
Gelatina em pó incolor sem sabor	24g	74g	50g	1	0,67	18,5g	2 saches	5,49		
Chocolate ao leite callebaut	200g	200g	-	1		50g	1 xicara	26,90		
Essência de baunilha	15ml	15ml	10ml	1	0,66	3,75ml	1 colher de sopa	4,19		
Claras	136g	136g	130g	1	0,95	34g	4 unidades	1,79		
Açúcar refinado	100g	100g	100g	1	1	25g	½ xicara	0,23		
Técnica de Preparo										
1. Derreter o chocolate em banho maria e acrescentar o creme de leite e a baunilha, reservar.										
2. Em uma panela colocar as claras e o açúcar mexendo vigorosamente sem parar por cerca de 3 min sem deixar cozinhar.										
3. Transfira para uma batedeira até dobrar de volume e reserve.										
4. Em um recipiente junte 100ml de agua à gelatina e leve ao fogo em banho maria até dissolver. Junte-a ao creme de chocolate reservado e adicione delicadamente as claras em neve.										

Tempo de preparo: 35 min	Rendimento: 1470g	Custo total (R\$): 75,32	Custo/porções: 18,83
---------------------------------	--------------------------	---------------------------------	-----------------------------

ANEXO G

NOME DA PREPARAÇÃO: Brownie de chocolate

PORÇÕES: 4

INGREDIENTES	PB	PL	PCo z	FC	FCy	Per capita liquido	MEDIDA CASEIRA	CUSTO INDIVIDUA L (R\$)	Foto da preparação pronta
Clara de ovo	60g	60g	54g	1	0,9	15g	1 unidade e ½	0,44	
Ovos	280g	250g	200g	1,12	0,8	62g	4 unidades	1,79	
Sal	1g	1g	1g	1	1	0,25g	¼ de colher de chá	0,01	
Pistache salgado	50g	26g	26g	1,9	1	6g	1 colher e ½	4,39	
Chocolate meio amargo	140g	140g	-	1	-	35g	¾ de xicara	26,9	
Farinha de trigo	120g	120g	-	1	-	30g	¾ de xicara	0,31	
Manteiga	240g	240g	240g	1	1	60g	1 xicara	7,48	
Açúcar Refinado	250g	250g	-	1	-	62g	1 xicara e ½	0,57	

Técnica de Preparo

1. Misture a clara e o sal. Passe os pistaches nesta mistura para que fiquem apenas umedecidas. Forre uma assadeira com papel manteiga, coloque os pistaches e leve ao forno. Deixe tostar por 10 minutos, espere esfriar e pique grosseiramente.
2. Pique o chocolate com uma faca serrilhada e coloque numa panela para derreter em banho maria.
3. Peneira a farinha de trigo.
4. Numa batedeira, bata a manteiga até que ela fique homogênea.
5. Adicionar o chocolate derretido, o açúcar e os ovos, sem parar de bater.
6. Incorpore rapidamente a farinha, e em seguida os pistaches picados.
7. Unte uma forma refratária e forre-a com papel manteiga, despejando a massa. Leve ao forno e deixe assar por 20 a 25 minutos em 170°C.
8. Retire do forno e deixe esfriar em temperatura ambiente, em seguida, levando a geladeira.
9. Corte o brownie em quadrados.

Tempo de preparo: 85 min	Rendimento: 1031g	Custo total (R\$): 41,89	Custo/porções: 10,47
---------------------------------	--------------------------	---------------------------------	-----------------------------

ANEXO H

NOME DA PREPARAÇÃO: Creme de morango com pimenta

PORÇÕES: 4


INGREDIENTES	PB	PL	PCoz	FC	FCy	Per capita liquido	MEDIDA CASEIRA	CUSTO INDIVIDUAL (R\$)	Foto da preparação pronta
Pimenta malagueta	10g	8g	-	0,8	-	2g	10 unidades	0,23	
Morango	200g	178g	-	1,12	-	44g	14 unidades	3,17	
Açúcar cristal	300g	300g	-	1	-	75g	1 xicara e ¾	1,03	
Técnica de Preparo									
1. Picar a pimenta, retirando a semente, em seguida amassando-a bem.									
2. Picar o morango grosseiramente.									
3. Misturar a pimenta e o morango picados junto com o açúcar e deixar descansar.									

Tempo de preparo: 30 min	Rendimento: 486g	Custo total (R\$): 4,43	Custo/porções: 1,10
---------------------------------	-------------------------	--------------------------------	----------------------------

ANEXO I

NOME DA PREPARAÇÃO: Chocolate quente com cointreau

PORÇÕES: 4

INGREDIENTES	PB	PL	PCoz	FC	FCy	Per capita liquido	MEDIDA CASEIRA	CUSTO INDIVIDUAL (R\$)	Foto da preparação pronta
Cointreau	200ml	200ml	150ml	1	0,75	50ml	¾ xícara	21,40	
Leite integral	500ml	500ml	450ml	1	0,9	125ml	2 xícaras	1,12	
Creme de leite fresco	300ml	300ml	250ml	1	0,83	75ml	1 xícara e 1/4	7,95	
Chocolate ao leite callebaut	400g	400g	400g	1	1	100g	2 xícaras	26,9	
Cacau em pó	50g	50g	-	1	-	12g	5 colheres de sopa	2,24	

Técnica de Preparo

1. Em uma panela ferva o leite e o creme de leite, em seguida adicione o cointreau. Retire do fogo e reserve.
2. Com uma faca serrilhada, pique o chocolate ao leite e adicione ao preparo reservado. Mexa bem.
3. Leve novamente a panela ao fogo baixo cozinhando por 5 min sem parar de mexer.

Tempo de preparo: 25 min	Rendimento: 1300ml	Custo total (R\$): 59,61	Custo/porções: 14,90
---------------------------------	---------------------------	---------------------------------	-----------------------------

ANEXO J

NOME DA PREPARAÇÃO: Chantilly ao cardamomo

PORÇÕES: 4

INGREDIENTES	PB	PL	PCoz	FC	FCy	Per capita liquido	MEDIDA CASEIRA	CUSTO INDIVIDUAL (R\$)	Foto da preparação pronta
Creme de leite fresco	400ml	400ml	-	1	-	100ml	1 xicara e ½	10,60	
Cardamomo moído	4g	4g	-	1	-	1g	¾ colher de chá	4,37	
Açúcar refinado	20g	20g	-	1	-	5g	2 colheres de sopa	0,04	
Técnica de Preparo 1. Bater o creme de leite com o açúcar até ponto de chantilly e vá acrescentando aos poucos o cardamomo.									

Tempo de preparo: 10 min	Rendimento: 424g	Custo total (R\$): 15,01	Custo/porções: 3,75
---------------------------------	-------------------------	---------------------------------	----------------------------

ANEXO K

NOME DA PREPARAÇÃO: Macarons de chocolate com nibs de cacau

PORÇÕES: 4

INGREDIENTES	PB	PL	PCo z	FC	FCy	Per capita liquido	MEDIDA CASEIRA	CUSTO INDIVIDUAL (R\$)	Foto da preparação pronta
Farinha de amêndoas	150g	150g	-	1	-	37g	1 xicara e ½	14,17	
Açúcar impalpável	150g	150g	-	1	-	37g	¾ xicara	1,19	
Claras dormidas	105g	105g	-	1	-	26g	3 unidades	1,34	
Açúcar refinado	150g	150g	-	1	-	37g	¾ xicara	0,34	
Água	37ml	37ml	30ml	1	0,81	9ml	2 colheres e ½	-	
Corante alimentício	10ml	10ml	-	1	-	2ml	½ colher de chá	1,40	
Chocolate meio amargo	200g	200g	-	1	-	50g	1 cicara	38,40	
Creme de leite	200ml	200ml	-	1	-	50ml	1 caixa	1,95	

Técnica de Preparo

1. Peneirar a farinha de amêndoas e o açúcar impalpável, misture bem e reserve.
2. Em uma panela misture o açúcar e a água, leve ao fogo até formar uma calda (115C a 118C), enquanto isso coloque 55g de claras na batedeira e bata até ponto neve, com picos firmes.
3. Quando a calda atingir o ponto, diminua a velocidade da batedeira e verta sobre as claras deixe bater por uns 15 minutos ou até esfriar completamente.
4. Misture as claras restantes na mistura de farinha de amêndoas com açúcar até formar uma pasta.
5. Coloque o corante em gel (pouquíssimo). Colocar metade do merengue na mistura e com uma espátula misturar de baixo para cima na mesma posição. Agregar o restante do merengue.
6. Pré-aqueça o forno a 110C. Coloque a mistura dentro de um saco com um bico perle número 2 ou perle 12.
7. Faça os macarons encima de um silpat. Esperar secar uns 10 minutos. Coloque para assar na última grade do forno.
8. Deixe por 20 minutos. Retire do forno e deixe descansar por uns 15 minutos, só então recheie e case os macarons.
9. Para o recheio fazer uma ganache, colocar no saco de confeitar e recheiar.

Tempo de preparo: 120 min	Rendimento: 995g	Custo total (R\$): 58,79	Custo/porções: 14,69
----------------------------------	-------------------------	---------------------------------	-----------------------------

ANEXO L

PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO DO PRIMEIRO TESTE

Nome: 1º TESTE (Estágio Supervisionado Gastronomia – 2º2015) – **Cacau: O Ingrediente dos Deuses**

Introdução:

Fruto originário das regiões tropicais da América Central, o cacau é um fruto tipicamente latino. Usado antigamente pelos astecas para selar casamentos, batizados e enterros, era considerado um símbolo da vida e da fertilidade. As amêndoas do cacau extraíam uma bebida chamada *tlaquetzalli*, que significa "coisa preciosa", servida amarga e fria, somente os nobres, sacerdotes e grandes guerreiros da época podiam se deliciar fortemente pela guloseima.

Dourado, vermelho, ou violeta, com forma oval e bem brilhante, as principais plantações do cacau ficavam na floresta tropical, pois seu clima quente e úmido favorecia o melhor desenvolvimento do mesmo. Os olmecas, uma civilização pré-colombiana, cerca de mil anos antes de Cristo já se regalavam com as delícias do chocolate. Do pouco que se sabe sobre essa civilização, foram os olmecas os inventores da palavra *kakawa*, que teria dado origem ao nome do fruto. Além de serem os primeiros chocólatras da história da humanidade.

Conhecido não só através da culinária, este possui benefícios para a saúde, contendo cerca de 300 compostos, como feniletilamina, teobromina, polifenóis, além de vitaminas e minerais, como por exemplo o potássio e o cobre, auxiliando a saúde cardiovascular e o ferro, transportando oxigênio para o corpo.
(Alexandre Tadeu da Costa, O CACAU É SHOW).

Objetivo:

Proporcionar o conhecimento de preparações a base de cacau e o seu senso de pertencimento e de valorização cultural.

Tipo de descarte:

Lixos 2, 3 e 4.

Código de EPI:

Código 13

Material e equipamentos:

EQUIPAMENTOS:

- Bowls Grandes – 4 unidades
- Colheres para mexer – 5 unidades
- Facas de peixe – 2 unidades
- Facas de legumes – 2 unidades
- Panelas fundas de tamanho grande – 3 unidades

- Panela funda de tamanho médio – 2 unidades
- Papel filme – 1 rolo
- Tábuas grandes (verde, azul, branca) – 1 de cada cor
- Forma assadeira – 2 unidades
- Ramekin tamanho médio – 5 unidades
- Ramekin tamanho pequeno – 4 unidades
- Rolo de abrir massa – 1 unidade
- Máquina para abrir massa – 1 unidade
- Cortador de massa em formato quadrado – 2 unidades
- Silpat (tapete de silicone) – 1 unidade
- Fuet – 2 unidades
- Frigideira grande – 2 unidades
- Papel toalha
- Papel manteiga

INSUMOS:

Sal
Pimenta do reino
Azeite
Óleo – 300ml
Peixe linguado - 1 unidade
Suco de limão - 400ml
Gengibre - 50g
Pimenta dedo de moça - 4 unidades
Coentro - 30g
Alho - 100g
Cebola roxa - 2 unidades
Cebola - 3 unidades
Polpa de cacau congelada - 200g
Mandioca - 350g
Filé de Tilápia - 02 unidades
Farinha de amêndoas - 100g
Farinha de trigo - 400g
Ovos – 8 unidades
Nibs de Cacau - 250g
Cacau em pó - 100g
Queijo feta – 150g
Queijo ricota – 100g
Queijo parmesão – 100g
Chocolate meio amargo – 150g
Bacon em cubos – 100g
Alho – 2 unidades
Filé Mignon suíno – 200g
Creme de leite fresco – 200ml
Leite – 150g
Gema – 3 unidades
Fava de Baunilha ou extrato de baunilha – 1 unidade
Açúcar - 600g
Licor de cacau – 100ml

Água - 100ml
Manteiga – 50g
Castanha do Brasil – 30g
Castanha de Baru – 30g
Amêndoas – 30g

Procedimentos

Ceviche com Leite de Tigre e Cacau

Peixe linguado 1 unidade
Suco de limão 400ml
Gengibre 50g
Pimenta dedo de moça 2 unidades em brunoise
Coentro 30g
Alho 100g em brunoise
Cebola roxa 2 unidades ciselado
Cebola branca 2 unidades
Polpa de cacau 100g
Mandioca 200g

1. Para o leite de tigre, bata em um liquidificador, o suco de limão, caldo de peixe, cebola branca e o alho com um pouco de água.
2. Acerte o sal. Coloque a pimenta e o coentro e bata por poucos segundos, com cuidado para não soltar "cor" no leite.
3. Coe, e mantenha sempre gelado.
4. Para o ceviche, corte o peixe em cubos.
5. Em um bowl, tempere o peixe com sal. Misture bem e acrescente o suco de limão, logo em seguida, a pimenta picada e a polpa de cacau.
6. Esprema o gengibre ralado e continue misturando bem para que o peixe absorva bem os sabores.
7. Adicione o coentro e logo depois, o leite de tigre.
8. Acerte o sal e misture a cebola.
9. Rale a mandioca em lâminas bem finas. Frite-as até ficarem bem crocantes. Sirva com o ceviche.

Peixe com Crosta de Farinha de Amêndoas e Legumes no Vapor

Tilápias 2 unidades
Farinha de amêndoas 200g
Farinha de trigo 200g
Ovos
Nibs de Cacau 100g

1. Cortar os filés de Tilápia em quadrados pequenos
2. Em um bowl colocar o ovo e bater com um pouco de sal
3. Separar as farinhas de amêndoa e de trigo em bowls separados
4. No bowl onde está a farinha de amêndoa acrescentar o cacau nibs
5. Passar os pedaços de peixe na farinha de trigo em seguida no ovo e por fim na farinha de amêndoas

6. Frita-los em imersão em óleo quente

Ravióli de cacau com recheio de queijos e sementes de cacau

Farinha de trigo – 350g
 Cacau em pó - 100g
 Ovo – 6 unidades
 Queijo feta – 150g
 Queijo ricota – 100g
 Queijo parmesão – 100g
 Nibs de cacau – 100g
 Chocolate meio amargo – 150g
 Pimenta dedo de moça – 2 unidades
 Creme de leite fresco – 50g
 Bacon em cubos – 100g
 Cebola – 50g
 Alho – 2 unidades
 Filé Mignon suíno – 200g

1. Junte a farinha com o cacau
2. Abra um buraco e acrescente os ovos, um a um.
3. Trabalhe a massa, sovando-a até que fique homogêneo.
4. Deixe a massa descansar por 30 minutos.
5. Após o tempo de descanso, abra a massa com um rolo ou em máquina, até que a mesma esteja fina.
6. Corte em duas partes longas e recheie.
7. Para o recheio: Cozinhe a carne em uma panela de pressão com pouca água, sal e pimenta.
8. Desfie a carne e reserve.
9. Misture os queijos, o nibs e a carne desfiada.
10. Depois de recheiar a massa, feche-a e corte-a.
11. Leve para cocção em água quente salgada.
12. Para o molho: Frite o bacon. Reserve a gordura.
13. Com a gordura frite a cebola, o alho e a pimenta. Coe. E reserve.
14. Derreta o chocolate em banho- Maria, acrescente o creme de leite fresco.
15. Em seguida vá despejando aos poucos a gordura aromatizada até que atinja um ponto homogêneo. A gordura não deve se separar do chocolate.
16. Acrescente meia pimenta picada em brunoise.
17. Despeje sobre o ravióli e sirva quente.

Creme Caramelo com Praliné de Castanhas

Creme de leite fresco - 150ml
 Leite – 150g
 Ovo – 1 unidade
 Gema – 3 unidades
 Fava de Baunilha ou extrato de baunilha – 1 unidade
 Açúcar - 600g
 Licor de cacau – 100ml
 Água - 100ml

Manteiga – para untar
Castanha do Brasil – 30g
Castanha de Baru – 30g
Amêndoas – 30g
Nibs de Cacau – 50g

1. Derreta o açúcar em ponto de caramelo
2. Unte os ramekins com manteiga e coloque o caramelo no fundo
3. Em um Bowl acrescente o ovo e as gemas bata com um Fuet
4. Acrescente o açúcar e bata mais até adquirir um tom claro
5. Em seguida despeje o creme de leite fresco e o leite e continue batendo
6. Coloque o licor e a baunilha e bata mais um pouco
7. Coe o preparo e coloque nos ramekins com o caramelo
8. Leve ao forno em banho maria
9. O tempo de preparo é de aproximadamente 45 minutos.
10. Desenforme eles ainda mornos.
11. Para a Praliné: Separe as castanhas
12. Derreta o açúcar como caramelo
13. Despeje o açúcar sobre as castanhas em um silpat.
14. Espere esfriar.

Discussão / Avaliação:

Através dos preparos o grupo vai refletir sobre as formas de preparo do cacau, valorizando esse ingrediente de alto valor cultural na história do Brasil e América Latina. Os pratos serão provados pelos próprios alunos do grupo, a fim de avaliar as técnicas de cocção e possibilidades de substituição de ingredientes que corroborem valor ao prato sem interferir nos pratos com cacau.

Referências bibliográficas:

COSTA, Alexandre Tadeu. *O Cacau é Show: Deliciosas Histórias do Mundo do Chocolate*. Edição do autor. São Paulo, 2008.

SEBESS, Mariana. *Técnicas de Confeitaria Profissional*. 3. Ed. rev. e ampl. 1. reimp. Tradução de: Helena Londres. Rio de Janeiro, 2011.

SAVARIN, B. *A Fisiologia do Gosto*. São Paulo: Companhia das letras, 1995.

KOVESI, Betty; SIFFERT, Carlos; CREMA, Carole. *400 G – Técnicas de Cozinha*. São Paulo: IBEP Nacional, 2007.

SEBESS, Mariana. *Técnica de Cozinha Profissional*. São Paulo: SENAC, 2007.

ANEXO M

PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO DO SEGUNDO TESTE

Nome: 2º TESTE (Estágio Supervisionado Gastronomia – 2º2015) – **Cacau: O Ingrediente dos Deuses**

Introdução:

Fruto originário das regiões tropicais da América Central, o cacau é um fruto tipicamente latino. Usado antigamente pelos astecas para selar casamentos, batizados e enterros, era considerado um símbolo da vida e da fertilidade. As amêndoas do cacau extraíam uma bebida chamada *tlaquetzalli*, que significa "coisa preciosa", servida amarga e fria, somente os nobres, sacerdotes e grandes guerreiros da época podiam se deliciar fortemente pela guloseima.

Dourado, vermelho, ou violeta, com forma oval e bem brilhante, as principais plantações do cacau ficavam na floresta tropical, pois seu clima quente e úmido favorecia o melhor desenvolvimento do mesmo. Os olmecas, uma civilização pré-colombiana, cerca de mil anos antes de Cristo já se regalavam com as delícias do chocolate. Do pouco que se sabe sobre essa civilização, foram os olmecas os inventores da palavra *kakawa*, que teria dado origem ao nome do fruto. Além de serem os primeiros chocólatras da história da humanidade.

Conhecido não só através da culinária, este possui benefícios para a saúde, contendo cerca de 300 compostos, como feniletilamina, teobromina, polifenóis, além de vitaminas e minerais, como por exemplo o potássio e o cobre, auxiliando a saúde cardiovascular e o ferro, transportando oxigênio para o corpo.
(Alexandre Tadeu da Costa, O CACAU É SHOW).

Objetivo:

Proporcionar o conhecimento de preparações a base de cacau e o seu senso de pertencimento e de valorização cultural.

Tipo de descarte:

Lixos 2, 3 e 4.

Código de EPI:

Código 13

Material e equipamentos:

EQUIPAMENTOS:

- Tábua azul – 1 unidade
- Tábua verde – 1 unidade

- Facas de filetar – 1 unidade
- Bowl grande – 3 unidades
- Fuet – 1 unidade

- Escumadeira – 2 unidades
- Panela funda de tamanho médio – 2 unidades
- Panela pequena – 2 unidades
- Panela funda de tamanho pequeno – 1 unidade
- Frigideira rasa grande – 1 unidade
- Frigideira pequena – 1 unidade
- Faca de vegetais – 2 unidades
- Prato para servir – 4 unidades
- Prato grande – 1 unidade
- Prato fundo para servir – 1 unidade
- Máquina de abrir massa
- Talheres – várias unidades
- Cortador de ravióli
- Ramequin médio – 2 unidades
- Liquidificador
- Microondas
- Saco de confeitar – 1 unidade
- Bico de confeiteiro redondo fino
- Papel filme
- Papel toalha
- Papel manteiga
- Perfex
- Silpat

INSUMOS:

Sal
 Pimenta do reino
 Azeite
 Óleo - 500ml
 Tilápia - 2 unidades
 Farinha de amêndoas - 150g
 Farinha de trigo - 500g
 Ovos - 9 unidades
 Creme de leite fresco - 200ml
 Chocolate ao leite - 120g
 Pimenta dedo de moça - 2 unidades
 Cacau em pó - 50g
 Queijo feta - 100g
 Creme de ricota - 100g
 Queijo parmesão - 100g
 Nibs de cacau - 50g
 Laranja pera grande - 3 unidades
 Manteiga sem sal - 80g
 Amido de milho - 100g
 Açúcar refinado - 80g
 Leite condensado - 150g
 Polpa de cacau congelada - 2 unidades
 Gelatina em folha incolor - 2 unidades

Licor de cacau - 50ml
Açúcar isomalte - 200g

Procedimentos:

Peixe com Crosta de Farinha de Amêndoas

Tilápias - 2 unidades
Farinha de amêndoas - 150g
Farinha de trigo - 150g
Ovos - 3 unidades
Óleo - 500ml

7. Cortar os filés de Tilápia em tiras
8. Em um bowl colocar o ovo e bater com um pouco de sal
9. Separar as farinhas de amêndoa e de trigo em bowls separados
10. Passar os pedaços de peixe na farinha de trigo em seguida no ovo e por fim na farinha de amêndoas
11. Frita-los em imersão em óleo quente

Molho de Chocolate com Pimenta

Creme de leite fresco - 50ml
Chocolate ao leite - 120g
Pimenta dedo de moça - 2 unidades

1. Para o molho, derreter o chocolate, acrescentar o creme de leite e a pimenta em brunoise
2. Servir o molho a parte junto com o peixe

Ravióli de cacau com recheio de queijos e nibs de cacau

Farinha de trigo - 350g
Cacau em pó - 50g
Ovo - 6 unidades
Queijo feta - 100g
Creme de ricota - 100g
Queijo parmesão - 100g
Nibs de cacau - 100g

18. Junte a farinha com o cacau
19. Abra um buraco e acrescente os ovos, um a um.
20. Trabalhe a massa, sovando-a até que fique homogêneo.
21. Deixe a massa descansar por 30 minutos.
22. Após o tempo de descanso, abra a massa com um rolo ou em máquina, até que a mesma esteja fina.
23. Corte em duas partes longas e recheie.
24. Para o recheio: Misture os queijos, e os nibs
25. Depois de recheiar a massa, feche-a e corte-a.
26. Leve para cocção em água quente salgada.

Molho de laranja

Laranja pera grande - 3 unidades
Manteiga sem sal - 80g
Amido de milho - 100g
Açúcar refinado - 80g

1. Dissolver o amido de milho com o açúcar e o suco de laranja.
2. Em uma panela, junte a manteiga à mistura.
3. Mexa até ferver. Retire quando estiver levemente cremoso.

Mousse de Polpa de Cacau

Leite condensado - 150g
Creme de leite fresco - 150ml
Polpa de cacau congelada - 2 unidades
Gelatina em folha incolor - 2 unidades
Licor de cacau - 50ml
Açúcar isomalte - 200g

1. Hidratar a gelatina.
2. Bater o leite condensado, creme de leite e a polpa no liquidificador. Em seguida, acrescentar a gelatina dissolvida 10 segundos no micro ondas.
3. Colocar na geladeira.
4. Fazer uma redução do licor para decoração.
5. Fazer uma calda de açúcar isomalte, para fazer escultura.

Discussão / Avaliação:

Através dos preparos o grupo vai refletir sobre as formas de preparo do cacau, valorizando esse ingrediente de alto valor cultural na história do Brasil e América Latina. Os pratos serão provados pelos próprios alunos do grupo, a fim de avaliar as técnicas de cocção e possibilidades de substituição de ingredientes que corroborem valor ao prato sem interferir nos pratos com cacau.

Referências bibliográficas:

COSTA, Alexandre Tadeu. *O Cacau é Show: Deliciosas Histórias do Mundo do Chocolate*. Edição do autor. São Paulo, 2008.

SEBESS, Mariana. *Técnicas de Confeitaria Profissional*. 3. Ed. rev. e ampl. 1. reimp. Tradução de: Helena Londres. Rio de Janeiro, 2011.

KOVESI, Betty; SIFFERT, Carlos; CREMA, Carole. *400 G – Técnicas de Cozinha*. São Paulo: IBEP Nacional, 2007.

SEBESS, Mariana. *Técnica de Cozinha Profissional*. São Paulo: SENAC, 2007.

ANEXO N

PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO DO TRABALHO PRÁTICO

Título: TESTE FINAL (Estágio Supervisionado Gastronomia – 2º2015) – **Cacau: O Ingrediente dos Deuses**

Introdução:

Fruto originário das regiões tropicais da América Central, o cacau é um fruto tipicamente latino. Usado antigamente pelos astecas para selar casamentos, batizados e enterros, era considerado um símbolo da vida e da fertilidade. As amêndoas do cacau extraíam uma bebida chamada *tlaquetzalli*, que significa "coisa preciosa", servida amarga e fria, somente os nobres, sacerdotes e grandes guerreiros da época podiam se deliciar fortemente pela guloseima.

Dourado, vermelho, ou violeta, com forma oval e bem brilhante, as principais plantações do cacau ficavam na floresta tropical, pois seu clima quente e úmido favorecia o melhor desenvolvimento do mesmo. Os olmecas, uma civilização pré-colombiana, cerca de mil anos antes de Cristo já se regalavam com as delícias do chocolate. Do pouco que se sabe sobre essa civilização, foram os olmecas os inventores da palavra *kakawa*, que teria dado origem ao nome do fruto. Além de serem os primeiros chocólatras da história da humanidade.

Conhecido não só através da culinária, este possui benefícios para a saúde, contendo cerca de 300 compostos, como feniletilamina, teobromina, polifenóis, além de vitaminas e minerais, como por exemplo o potássio e o cobre, auxiliando a saúde cardiovascular e o ferro, transportando oxigênio para o corpo.
(Alexandre Tadeu da Costa, O CACAU É SHOW).

Objetivo: Proporcionar o conhecimento de preparações a base de cacau e o seu senso de pertencimento e de valorização cultural.

Tipo de descarte: Lixos 2, 3 e 4.

Código de EPI: Código 13

Material e equipamentos:

EQUIPAMENTOS:

- Tábua verde – 3 unidades
- Bowl grande – 5 unidades
- Fuet – 2 unidades
- Escumadeira – 2 unidades
- Panela funda de tamanho médio – 2 unidades
- Panela pequena – 2 unidades
- Panela funda de tamanho pequeno – 1 unidade
- Frigideira funda grande – 1 unidade
- Faca de vegetais – 2 unidades
- Prato grande – 4 unidades
- Prato fundo – 4 unidades

- Cilindro, abridor de massa – 1 unidade
- Cortador de ravióli – 1 unidade
- Ramekin médio – 2 unidades
- Micro-ondas – 1 unidade
- Saco de confeitar – 5 unidades
- Bico de confeiteiro perle 2 A, perle12, perle1 A, pitanga aberta 2110 e perle 6 – 2 unidades de cada
- Filme de PVC – 1 rolo
- Papel toalha – 1 rolo
- Papel manteiga – 1 rolo
- Perfex – 20 unidades
- Silpat – 2 unidades
- Prato pequeno – 1 unidade
- Talheres diversos – 10 unidades
- Rolo de macarrão – 1 unidade
- Peneiras (pequena, média e grande)
- Panela grande e funda – 2 unidades
- Barbante – 1 rolo
- Prato de sobremesa – 4 unidades
- Pão-duro – 2 unidades
- Pegador – 1 unidade
- Faca de ofício – 1 unidade
- GN – 2 unidades
- Papel alumínio – 1 rolo
- Processador – 1 unidade
- Espremedor de batata – 1 unidade
- Batedeira – 1 unidade
- Forno combinado – 1 unidade
- Frio rápido – 1 unidade
- Assadeira media – 2 unidades
- Copo longo (alto) de licor para servir verrine – 4 unidades
- Faca de chef – 3 unidades
- Faca de serra – 1 unidade
- Espátula – 2 unidades
- Pincel de cerda – 2 unidades
- Tabua vermelha – 1 unidade
- Xícara pequena branca – 4 unidades
- Toalha de mesa (apresentação) passada – 2 unidades
- Guardanapo de pano – 4 unidades
- Taça de água – 4 unidades
- Taça de vinho branco – 4 unidades
- Taça de vinho tinto – 4 unidades
- Taça de espumante – 4 unidades
- Abridor de garrafa – 2 unidades
- Decanter – 2 unidades
- Corta gota – 1 unidade
- Champagneira (balde de gelo) – 1 unidade

- Gelo – ½ saco
- Jarra de água – 2 unidades

INSUMOS:

- Sal
- Pimenta do reino
- Azeite
- Farinha de trigo - 370g
- Cacau em pó (cocoa poder callebaut) – 50g (encontra na A festiva)
- Ovos caipiras - 4 unidades
- Queijo feta – 70g
- Creme de ricota – 50g
- Queijo parmesão – 150g
- Nibs de cacau – 130g
- Cenoura – 1 unidade média
- Cebola – 2 unidades grandes
- Cebola – 2 unidades pequenas
- Salsão – 1 talo médio
- Folha de louro – 1 unidade
- Alho poro – 1 talo
- Tomilho – 1 galho
- Salsa – 1¼ do maço
- Laranja pera grande – 8 unidades
- Açúcar refinado – 820g
- Manteiga sem sal – 200g
- Canela em pau – 2 unidades
- Alecrim fresco – 1½ maço
- Mini folhas de valerianas comestíveis – 1 caixa (pode ser encontrado no La Palma)
- Licor de cacau – 400ml
- Peça de carré de cordeiro – 2 unidades (14 costelas)
- Pão de forma sem casca – 1 pacote
- Alho – 1 cabeça
- Vinho branco seco de mesa -100ml
- Castanha de baru – 200g
- Salsinha – 1 ramo
- Cebolinha – 1 ramo
- Chocolate meio amargo (60% cacau) callebaut – 540g
- Creme de leite – 6 caixas (200ml)
- Essência de menta – 15ml
- Batata baroa – 500g
- Chocolate branco callebaut – 500g
- Cereja fresca com talo – 8 unidades
- Gelatina em pó incolor sem sabor – 2 unidades
- Chocolate ao leite callebaut – 200g
- Essência de baunilha – 15ml
- Claras – 5 unidades

- Ovos – 4 unidades
- Pistache salgado – 50g
- Manteiga sem sal em temperatura ambiente – 240g
- Pimenta malagueta – 10 unidades
- Morango fresco – 200g
- Açúcar cristal – 300g
- Licor Cointreau - 200ml
- Leite integral – 500ml
- Creme de leite fresco – 400ml
- Cardamomo moído – 4g
- Cacau em pó callebaut – 50g
- Farinha de amêndoas – 150g
- Açúcar impalpável – 150g
- Claras dormidas (na geladeira descobertas de um dia para o outro) – 105g
- Corante alimentício na cor marrom – 10g
- Flores comestíveis (preferencialmente branca. Caso não encontre pode ser roxo ou rosa) – 8 unidades
- Cacau fruto inteiro – 6 unidades
- Vinho Nederburg, reserva chardonnay, safra 2013 – 1 garrafa
- Vinho Amayna, pinot noir – 1 garrafa
- Vinho Bueno Cuvée Pretige, chardonnay e pinot noir – 1 garrafa

Obs: todos os vinhos podem ser encontrados na Adega Almeida.

Obs: no caso de não encontrar algum insumo acima citado, entrar em contato com: Isabela – 91126696 ou Fernanda - 99702209

Procedimentos:

Ravióli de cacau com recheio de trio de queijos e nibs de cacau

- Farinha de trigo - 150g
- Cacau em pó (cocoa powder callebaut) - 50g
- Ovo caipira - 4 unidades
- Queijo feta - 70g
- Creme de ricota - 50g
- Queijo parmesão - 50g
- Nibs de cacau - 20g
- Cenoura – 1 unidade
- Cebola – 2 unidades
- Salsão – 1 talo
- Folha de louro – 1 folha
- Alho poró – 1 talo
- Tomilho – 1 ramo
- Salsa – 1 ramo

27. Junte a farinha com o chocolate em pó.

28. Abra um buraco e acrescente os ovos, um a um.

29. Trabalhe a massa, sovando-a até que fique homogêneo.
30. Deixe a massa descansar por 30 minutos.
31. Após o tempo de descanso, abra a massa com um rolo ou em máquina, até que a mesma esteja fina.
32. Corte em duas partes longas e recheie.
33. Para o recheio: Misture os queijos, e os nibs
34. Depois de rechear a massa, feche-a e corte-a.
35. Leve para cocção em água quente salgada.

Molho de laranja

- Laranja pera grande - 8 unidades
 - Açúcar refinado – 300g
 - Farinha de trigo - 100g
 - Manteiga sem sal – 100g
 - Canela em pau – 2 unidades
 - Alecrim fresco – 1 ramo
 - Mini folhas de valeriana – 1 caixa
 - Licor de cacau – 400ml
4. Preparar o roux.
 5. Em uma panela, colocar o suco das laranjas, a canela, o açúcar e o alecrim.
 6. Mexa até o açúcar dissolver, acrescente o roux até espessar no ponto desejado.
 7. Reduzir o licor de cacau com o açúcar.
 8. Enfeitar com as folhas de valeriana.

Carré de cordeiro com crosta de pão e castanhas

- Peça de carré de cordeiro – 2 unidades (14 costelas)
 - Alho – 1 cabeça
 - Alecrim – 1 ramo
 - Cebola – 2 unidades grandes
 - Vinho branco seco de mesa – 100ml
 - Sal – 5g
 - Pimenta do reino preta – 2g
 - Azeite – 1 garrafa
 - Pão de forma sem casca – 1 pacote
 - Castanha de baru – 200g
 - Nibs de cacau – 100g
 - Salsinha – 1 ramo
 - Cebolinha – 1 ramo
 - Mostarda dijon originale – 215g (marca maille, encontra no pão de açúcar)
1. Limpar as peças. Com os temperos fazer uma marinada. Reservar na geladeira.
 2. Processar os pães junto com a castanha e o nibs, azeite, ervas frescas e alho. Até formar uma farofa úmida

3. Selar numa frigideira com azeite os carrés.
4. Pincelar mostarda dijon e cobrir com a farofa úmida
5. Levar ao forno para terminar a cocção, cobrindo com alumínio os ossos, por cerca de 5 min.

Molho de chocolate com menta

- Chocolate meio amargo callebaut – 200g
 - Creme de leite – 1 caixa (200ml)
 - Essência de menta – 15ml
1. Derreter o chocolate em banho-maria ou micro-ondas.
 2. Acrescentar o creme de leite e a essência.

Purê de batata baroa

- Batata baroa - 500g
 - Manteiga - 100g
 - Creme de leite – 2 caixas (250ml)
 - Queijo parmesão – 100g
1. Cozinhar a batata. Amassa-la, passando no espremedor de batata.
 2. Aquecer a manteiga numa panela, acrescentar a batata.
 3. Tirar do fogo e acrescentar o creme de leite e o queijo parmesão
 4. Misturar bem e dispor no prato.

Mousse de Chocolate Branco

- Chocolate branco callebaut - 500g
 - Creme de leite - 2 caixas (400 ml)
 - Cereja fresca com talo - 8 unidades
 - Gelatina em pó incolor sem sabor - 2 unidades
 - Chocolate ao leite callebaut - 200g
 - Essência de baunilha – 15ml
 - Claras – 4 unidades
 - Açúcar refinado – 100g
6. Derreter o chocolate em banho maria e acrescentar o creme de leite e a baunilha, reservar.
 7. Em uma panela colocar as claras e o açúcar mexendo vigorosamente sem parar por cerca de 3 min sem deixar cozinhar.
 8. Transfira para uma batedeira até dobrar de volume e reserve.
 9. Em um recipiente junte 100ml de água à gelatina e leve ao fogo em banho maria até dissolver. Junte-a ao creme de chocolate reservado e adicione delicadamente as claras em neve.

Brownie de chocolate

- Clara de ovo - 60g

- Ovos - 4 unidades
- Sal - 1g
- Pistache salgado - 50g
- Chocolate meio amargo callebaut (60% cacau) - 140g
- Farinho de trigo - 120g
- Manteiga em temperatura ambiente - 240g
- Açúcar refinado - 250g

1. Misture a clara e o sal. Passe as pistaches nesta mistura para que fiquem apenas umedecidas. Forre uma assadeira com papel manteiga, coloque os pistaches e leve ao forno. Deixe tostar por 10 minutos, espere esfriar e pique grosseiramente.
2. Pique o chocolate com uma faca serrilhada e coloque numa panela para derreter em banho maria.
3. Peneira a farinha de trigo.
4. Numa batedeira, bata a manteiga até que ela fique homogênea.
5. Adicionar o chocolate derretido, o açúcar e os ovos, sem parar de bater.
6. Incorpore rapidamente a farinha, e em seguida os pistaches picados.
7. Unte uma forma refratária e forre-a com papel manteiga, despejando a massa. Leve ao forno e deixe assar por 20 a 25 minutos em 170°C.
8. Retire do forno e deixe esfriar em temperatura ambiente, em seguida, levando a geladeira.
9. Corte o brownie em quadrados.

Creme de morango com pimenta

- Pimenta malagueta - 10 unidades
 - Morango - 200g
 - Açúcar cristal - 300g
1. Picar a pimenta, retirando a semente, em seguida amassando-a bem.
 2. Picar o morango grosseiramente.
 3. Misturar a pimenta e o morango picados junto com o açúcar e deixar descansar.

Chocolate quente com cointreau e chantilly ao cardamomo

- Cointreau – 200ml
 - Leite integral – 500ml
 - Creme de leite fresco – 300ml
 - Chocolate ao leite callebaut – 400g
 - Creme de leite fresco – 400ml
 - Cardamomo moído – 4g
 - Açúcar refinado – 20g
 - Cacau em pó – 50g
1. Em uma panela ferva o leite e o creme de leite, em seguida adicione o cointreau. Retire do fogo e reserve.
 2. Com uma faca serrilhada, pique o chocolate ao leite e adicione ao preparo reservado. Mexa bem.

3. Leve novamente a panela ao fogo baixo cozinhando por 5 min sem parar de mexer.
4. Bater o creme de leite com o açúcar até ponto de chantilly e vá acrescentando aos poucos o cardamomo.

Macarons de chocolate com nibs de cacau

- Farinha de amêndoas – 150g
 - Açúcar impalpável – 150g
 - Claras dormidas – 105g
 - Açúcar refinado – 150g
 - Água – 37ml
 - Corante alimentício na cor marrom – 10ml
 - Chocolate meio amargo callebaut (60% cacau) – 200g
 - Creme de leite – 1 caixa (200ml)
1. Peneirar a farinha de amêndoas e o açúcar impalpável, misture bem e reserve.
 2. Em uma panela misture o açúcar e a água, leve ao fogo até formar uma calda (115C a 118C), enquanto isso coloque 55g de claras na batedeira e bata até ponto neve, com picos firmes.
 3. Quando a calda atingir o ponto, diminua a velocidade da batedeira e verta sobre as claras deixe bater por uns 15 minutos ou até esfriar completamente.
 4. Misture as claras restantes na mistura de farinha de amêndoas com açúcar até formar uma pasta.
 5. Coloque o corante em gel (pouquíssimo). Colocar metade do merengue na mistura e com uma espátula misturar de baixo para cima na mesma posição. Agregar o restante do merengue.
 6. Pré-aqueça o forno a 110C. Coloque a mistura dentro de um saco com um bico perle número 2 ou perle 12.
 7. Faça os macarons encima de um silpat. Esperar secar uns 10 minutos. Coloque para assar na última grade do forno.
 8. Deixe por 20 minutos. Retire do forno e deixe descansar por uns 15 minutos, só então recheie e case os macarons.
 9. Para o recheio fazer uma ganache, colocar no saco de confeitar e rechear.

Harmonizações:

1º prato: Vinho Nederburg, reserva chardonnay, safra 2013

2º prato: Vinho Amayna, pinot noir

Sobremesa: Vinho Bueno Couvée Pretige, chardonnay e pinot noir

Discussão / Avaliação:

Através dos preparos o grupo vai refletir sobre as formas de preparo do cacau, valorizando esse ingrediente de alto valor cultural na história do Brasil e América Latina. Os pratos serão provados pelos próprios alunos do grupo, a fim de avaliar as

técnicas de cocção e possibilidades de substituição de ingredientes que corroborem valor ao prato sem interferir nos pratos com cacau.

Referências bibliográficas:

COSTA, Alexandre Tadeu. *O Cacau é Show: Deliciosas Histórias do Mundo do Chocolate*. Edição do autor. São Paulo, 2008.

SEBESS, Mariana. *Técnicas de Confeitaria Profissional*. 3. Ed. rev. e ampl. 1. reimp. Tradução de: Helena Londres. Rio de Janeiro, 2011.

SAVARIN, B. *A Fisiologia do Gosto*. São Paulo: Companhia das letras, 1995.

KOVESI, Betty; SIFFERT, Carlos; CREMA, Carole. *400 G – Técnicas de Cozinha*. São Paulo: IBEP Nacional, 2007.

SEBESS, Mariana. *Técnica de Cozinha Profissional*. São Paulo: SENAC, 2007.

ANEXO O

Primeiro plano de ataque - Teste 1

Entrada: Ceviche com leite de tigre e cacau	
	Responsável
Leite de tigre	Leonardo
Linguado filetado e em cubos	Jucelly
Ceviche	Fernanda
Prato principal: Peixe com Crosta de Farinha de Amêndoas e Legumes no Vapor e Ravióli de cacau com recheio de queijos e nibs de cacau.	
Tilápia filetada	Jucelly
Fritura em imersão	Isabella
Ravióli de cacau	Amanda
Sobremesa: Creme Caramelo com Praliné de Castanhas	
Creme caramelo	Fernanda
Praliné de castanhas	Amanda

ANEXO P

Segundo plano de ataque - Teste 2

Entrada: Peixe com crosta de farinha de amêndoas e chocolate com pimenta	
	Responsável
Tilápia filetada e cortada em cubos	Jucelly
Fritura em imersão	Isabella
Ganache de chocolate com pimenta	Fernanda
Prato principal: Ravióli de cacau com recheio de queijos e nibs de cacau e molho de laranja.	
Ravióli de cacau	Amanda
Molho de laranja	Leonardo
Sobremesa: Mousse de poupa de cacau	
Mousse	Fernanda

ANEXO Q

Terceiro plano de ataque - Trabalho Prático

Entrada: Ravióli de cacau com recheio de trio de queijos e nibs de cacau com molho de laranja.	
	Responsável
Ravióli de cacau	Amanda
Molho de laranja	Leonardo
Prato principal: Carré de cordeiro com crosta de pão e castanhas, molho de chocolate com menta e purê de batata baroa.	
Limpagem e marinada do carré	Jucelly
Molho de chocolate com menta	Jucelly
Purê de batata baroa	Leonardo
Sobremesa: Mousse de chocolate branco, brownie de chocolate com creme de morango com pimenta, chocolate quente com cointreau e chantilly ao cardamomo e macarrons de chocolate com nibs de cacau.	
Mousse	Fernanda
Brownie de chocolate	Isabella
Creme de morango com pimenta	Leonardo
Chocolate quente	Fernanda
Macarrons de chocolate	Isabella

ANEXO R

Ficha Técnica de Harmonização - 1º prato

Nome do Vinho:	Nederburg Reserva Chardonnay
Tipo:	Branco
Origem:	África do Sul
Vinícola Produtora:	W.O. Western Cape
Safra:	2013
Casta/Tipo de Uva:	Chardonnay
Temperatura de Serviço:	9º à 12º
Teor Alcoólico:	13,7%
Estimativa de Guarda:	-
Características Visuais:	Cor amarelo dourado
Características Nasais:	Frutas cítricas e damascos com toques de baunilha.
Características Paladar:	Seco, corpo médio, boa acidez com final longo e equilibrado.
Harmonizações:	Combina com sushi, ostras, frutos do mar e peixes (atum e salmão). Também pode ser servido com massas com molhos untuosos e aves em geral.
OBS.:	
Preço Médio:	R\$ 63,00
Nome do Preparo:	Ravióli de cacau com recheio de trio de queijos e nibs de cacau com molho de laranja.
Características do Preparo:	Massa um pouco amarga devido ao cacau e ao nibs presente no recheio junto com os queijos. Molho de fruta cítrica.
Características de Harmonização:	Devido aos queijos untuosos e a massa, o paladar fica agradável.

ANEXO S

Ficha Técnica de Harmonização - 2º prato

Nome do Vinho:	Amayna Pinot Noir
Tipo:	Tinto
Origem:	Chile
Vinícola Produtora:	Viña Garces Silva
Safra:	2010
Casta/Tipo de Uva:	Pinot Noir
Temperatura de Serviço:	16 a 18°C
Teor Alcoólico:	14,5%
Estimativa de Guarda:	5 a 10 anos
Características Visuais:	Rubi, muito brilhante e atraente.
Características Nasais:	De grande complexidade aromática. Seus aromas remetem a frutas vermelhas e negras maduras e uma suave nota de baunilha.
Características Paladar:	Taninos redondos e suaves, plenos em boca e que outorgam um final de boca muito elegante, de grande persistência e personalidade.
Harmonizações:	Pato, caça, cordeiro, carnes brancas e massas e risotos.
OBS.:	Uma das grandes descobertas da Mistral, este maravilhoso Pinot chileno é poderoso, profundo e ao mesmo tempo elegante. Já foi indicado por Steven Spurrier, da Decanter, como o melhor vinho do Novo Mundo. Os vinhedos se encontram na fria zona do Vale de Leyda, na região de San Antonio, bem próxima ao Oceano Pacífico. É um vinho gastronômico, de textura aveludada e longo final de boca, que combina muito bem com carnes, massas e risotos.
Preço Médio:	R\$ 221,76
Nome do Preparo:	Carré de cordeiro com crosta de pão e castanhas, molho de chocolate com menta e purê de batata baroa.
Características do Preparo:	Carré de cordeiro com molho de chocolate com menta.
Características de Harmonização:	Vinho tinto combina com carnes fortes como o cordeiro.

ANEXO T

Ficha Técnica de Harmonização - Sobremesa

Nome do Vinho:	Bueno Cuvee Prestige Brut
Tipo:	Espumante
Origem:	Brasil
Vinícola Produtora:	Miolo Wine Group
Safra:	2011
Casta/Tipo de Uva:	Chardonnay e Pinot Noir
Temperatura de Serviço:	6 a 8°C
Teor Alcoólico:	12%
Estimativa de Guarda:	
Características Visuais:	Amarelo palha com traços esverdeados, perlage fina, atraente e persistente.
Características Nasais:	Alta intensidade aromática de abacaxi, maçã verde, pêra, damascos, manteiga, pão tostado e avelãs.
Características Paladar:	Frutado e complexo, com notas de envelhecimento.
Harmonizações:	O Espumante Miolo Bueno Cuvée Prestige, harmoniza com queijo, frutos do mar, camarão, peixes, salmão e massas.
OBS.:	
Preço Médio:	R\$ 89,90
Nome do Preparo:	Trio degustação: Mousse de chocolate branco, brownie de chocolate com creme de morango com pimenta, chocolate quente com cointreau e chantilly ao cardamomo e macarrons de chocolate com nibs de cacau.
Características do Preparo:	
Características de Harmonização:	

ANEXO U**Preparos finais**



